



Tatiana ȘOVA

Angela PAREA

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR CLASELOR PRIMARE

Ghid metodologic pentru cadre didactice și părinți

Bălți, 2020

Tatiana ȘOVA

Angela PAREA

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR CLASELOR PRIMARE

Ghid metodologic pentru cadre didactice și părinți

Bălți, 2020

CZU 373.3.015(072)

§ 71

Recomandat spre publicare de Consiliul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți (proces-verbal nr. 4 din 01.12.2020)

Aprobat la ședința Catedrei de științe ale educației (proces-verbal nr. 3 din 06.10.2020)

Aprobat de Consiliul Profesor al Liceului Teoretic „Lucian Blaga” din Bălți (proces-verbal nr. 238 din 15.09.2020)

Autori:

Tatiana ȘOVA, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Angela PAREA, învățătoare, grad didactic unu, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” din Bălți

Recenzenți:

Maia BOROZAN, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat din Tiraspol

Lora CIOBANU, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Lilia GUȚALOV, doctor în științe pedagogice, grad didactic superior, director al Gimnaziului „Al. I. Cuza” din Bălți

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Șova, Tatiana.

Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare: Ghid metodologic pentru cadre didactice și părinți/Tatiana Șova, Angela Parea. – Bălți: S.n., 2020 (Tipografia din Bălți). – 110 p.: fig., tab.

Referințe bibliogr.: p. 85-87 (43 tit.). – 200 ex.

ISBN 978-9975-3478-4-6

CUPRINS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ARGUMENT..... | 5 |
| I. DELIMITĂRI CONCEPTUALE ALE EMOȚIONALITĂȚII UMANE..... | 7 |
| 1.1. Incursiune în terminologia emoțiilor..... | 7 |
| 1.2. Problematika afectivă a elevilor claselor primare..... | 11 |
| 1.3. Educația pentru dezvoltare emoțională – o nouă dimensiune a educației | 18 |
| II. LECȚIILE DE DEZVOLTAREA PERSONALĂ – MODALITATE EFICIENTĂ PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ..... | 24 |
| 2.1. Prevederi curriculare cu referire la dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare | 24 |
| 2.2. Bune practici în dezvoltarea emoțională a elevilor prin lecțiile de Dezvoltare personală | 27 |
| Clasa I-a. Emoții de bază: bucurie, tristețe, frică, furie | 27 |
| Clasa I-a. Recunoașterea și exprimarea emoțiilor | 33 |
| Clasa a II-a. Emoții plăcute și neplăcute..... | 37 |
| Clasa a III-a. Controlul furiei | 42 |
| Clasa a III-a. Cauzele conflictelor între semeni. Emoțiile în situație de conflict..... | 46 |
| Clasa a IV-a. Situațiile-problemă în contexte școlare. Alternative de soluționare a problemelor, a situațiilor cu efecte emoționale negative..... | 49 |
| Clasa a IV-a. Schimbările din viața elevului. Ciclul de studii gimnaziale. Provocări, emoții și soluții..... | 52 |
| III. PARTENERIATUL EDUCAȚIONAL ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR..... | 56 |
| 3.1. Implicarea agenților educaționali în dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare | 56 |
| 3.2. Exemple de proiecte ale activităților educative orientate spre dezvoltarea emoțională a copiilor | 63 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Activitate transdisciplinară. Educație pentru toleranță „Ia-mă de mână, să fim buni împreună” | 63 |
| Activitate transdisciplinară. Educație pentru dezvoltare emoțională „Anotimpurile și emoțiile” | 67 |
| Activitate educativă. Proces judiciar „Emoțiile mele, ce să fac cu ele?” | 72 |
| Masă rotundă „Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor” | 78 |
| Ședință cu părinții „Trăiri emoționale ale elevului clasei I-a” | 82 |
| REFERINȚE BIBLIOGRAFICE | 85 |
| GLOSAR | 88 |
| ANEXE..... | 90 |
| <i>Anexa 1.</i> Alfabetul emoțiilor | 90 |
| <i>Anexa 2.</i> Poezii pentru dezvoltarea emoțională..... | 91 |
| <i>Anexa 3.</i> Ghicitori despre emoții..... | 94 |
| <i>Anexa 4.</i> Citate despre emoții | 96 |
| <i>Anexa 5.</i> Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale | 98 |
| <i>Anexa 6.</i> Caracteristicile copilului echilibrat emoțional..... | 104 |
| <i>Anexa 7.</i> Sfaturi utile pentru părinți..... | 105 |
| <i>Anexa 8.</i> Recomandări pentru cadrele didactice în asigurarea confortului emoțional al părinților | 107 |
| <i>Anexa 9.</i> Acțiuni de eficientizare a parteneriatului cu părinții..... | 108 |
| <i>Anexa 10.</i> Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor | 109 |

ARGUMENT

În Republica Moldova, ca și în majoritatea țărilor, în ultimul timp în sistemul educațional accentele se pun pe exigențele de calitate avansate, ceea ce solicită formarea unor generații de cetățeni emancipați intelectual, echilibrați emoțional, purtători ai valorilor autentice durabile, ai modelelor sociale competitive, ai stilurilor și atitudinilor comportamentale civilizate.

Formarea cadrului didactic echilibrat emoțional conduce după sine dezvoltarea emoțională a discipolilor săi, ambii fiind capabili să-și gestioneze corect energia emoțională pentru a-și putea controla propriile emoții și a le exprima inteligent în mediul educațional. De asemenea, considerăm că dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare este una dintre responsabilitățile părinților și ale altor agenți educaționali, deoarece copilul crește și se formează în mediul social extins. Or, plasate la nivel socio-cultural, emoțiile pot avea un rol adaptiv, potențând activitatea de cunoaștere sau, dimpotrivă, pot fi disfuncționale. În asemenea condiții, stabilitatea emoțională asigură armonizarea și adaptarea eficientă a personalității la ambianța socială.

Structura Ghidului pentru cadre didactice și părinți „Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare” include trei capitole.

Capitolul I, *Emoțiile în viața elevilor claselor primare*, propune o incursiune în terminologia emoțiilor, descrie problematica afectivă a elevilor claselor primare și analizează *Educația pentru dezvoltare emoțională* ca o nouă dimensiune a educației.

Capitolul II, *Lețiile de Dezvoltare personală – modalitate eficientă pentru dezvoltarea emoțională*, analizează prevederile curriculare cu referire la dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare și propune un set de proiecte didactice ale lecțiilor de *Dezvoltare personală* prin care autorii diseminează experiența didactică proprie în dezvoltarea emoțională a elevilor. Finalitățile și conținuturile proiectelor didactice respective sunt racordate la cerințele *Curriculumului național, Învățământ primar (2018)* [16]. Designul și structura proiectelor didactice corespunde sugestiilor

metodologice propuse în *Ghidul de implementare a curriculumului pentru învățământul primar (2018)* [20, p. 227-244].

Capitolul III, *Parteneriatul educațional în dezvoltarea emoțională a copiilor*, descrie modalitățile de implicare a agenților educaționali în dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare și prezintă modele de activități transdisciplinare, activități educative, ședințe cu părinții elaborate de autorii ghidului și recomandate pentru implementare în activitatea profesională a cadrelor didactice.

Referințele bibliografice facilitează extinderea conținuturilor prezentate, identificarea noilor modalități eficiente de proiectare, organizare, realizare și evaluare a procesului educațional orientat spre dezvoltarea emoțională, formarea propriei viziuni asupra fenomenului educațional și realizarea unor cercetări pedagogice în domeniul pedagogiei culturii emoționale.

Glosarul este prevăzut pentru cadre didactice, studenți, părinți interesați de studiul emoționalității umane, fiind de real folos în cercetarea fenomenelor afective specifice lumii contemporane, dar și pentru elevii pertinenti în a-și înțelege și explica trăirile proprii și ale altora.

Anexele suplinesc conținutul lucrării cu citate, ghicitori, poezii, jocuri de dezvoltare emoțională, cu recomandări pentru cadrele didactice și părinți în asigurarea confortului emoțional al copilului.

Destinat cadrelor didactice, studenților, părinților și altor persoane interesate de problematica dezvoltării emoționale, ghidul metodologic oferă condiții pedagogice de stimulare a capacităților de (auto)educație a emoționalității și de intelectualizare a trăirilor emoționale.

Autorii

I. DELIMITĂRI CONCEPTUALE ALE EMOȚIONALITĂȚII UMANE

1.1. Incursiune în terminologia emoțiilor

Emoțiile și gestionarea acestora reprezintă o provocare pentru persoanele de toate vârstele, pornind chiar de la cea mai fragedă vârstă. În uzul cotidian oamenii spun că cei ce manifestă comportament emoțional sunt oameni „fierbinți”, iar cei fără de emoții se consideră oameni reci.



Emoțiile sunt universale!

Emoțiile au început să fie cercetate de către specialiști din diferite domenii: psihologie, pedagogie, management, economie etc. Emoțiile sunt universale, poate fi diferită doar manifestarea acestora. Este cunoscut faptul că fiecare popor se caracterizează printr-un specific tradițional de dezvoltare istorică, culturală, socială, economică etc. care determină, în mare măsură, comportamentul emoțional.

Emoțiile se definesc ca stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor cu un obiect sau o situație, deci au un caracter situațional, și pot fi declanșate de o împrejurare reală sau de una imaginară (gândul că mereu cineva te urmărește poate speria o persoană să nu mai umble în plină noapte singură pe drum). Intensitatea lor e foarte variată: poate fi vagă, mijlocie, dar și foarte mare, zguduind întregul organism [22. p. 56].

Pentru a deosebi emoțiile și pentru a le putea gestiona corect, oamenii le asociază în perechi contradictorii, cum ar fi: bucurie – tristețe, mânie – relaxare, admirație – dispreț, simpatie – antipatie. De aici rezultă și divizarea clasică: *emoții stenice*, care sporesc activitatea, măresc forța și energia persoanei, și *emoții astenice*, care diminuează energia și activismul persoanei. Această polaritate rezultă din corespondența, respectiv discordanța dintre nevoile, convingerile, obișnuințele individului și situațiile sau evenimentele vieții [28, p. 40].

Studiile de ultimă oră accentuează necesitatea învățării comportamentelor emoționale, deoarece se observă tot mai frecvent sentimentul de singurătate prezent în rândul copiilor din diverse familii, dar și singurătatea adulților, chiar și a celor încadrați în câmpul muncii. Or, emoția depinde nu numai de natura agentului emoțional, cât, mai ales, de individ, de starea sa actuală fizică și mentală, de personalitatea sa, de istoria sa personală, de experiențele anterioare. Emoția rămâne esențialmente individuală; în general, se manifestă atunci când subiectul este surprins sau când situația depășește posibilitățile acestuia; emoția traduce dezadaptarea și efortul organismului de a restabili echilibrul momentan pierdut [Ibidem].

În figura ce urmează este reprezentat cercul emoțiilor.

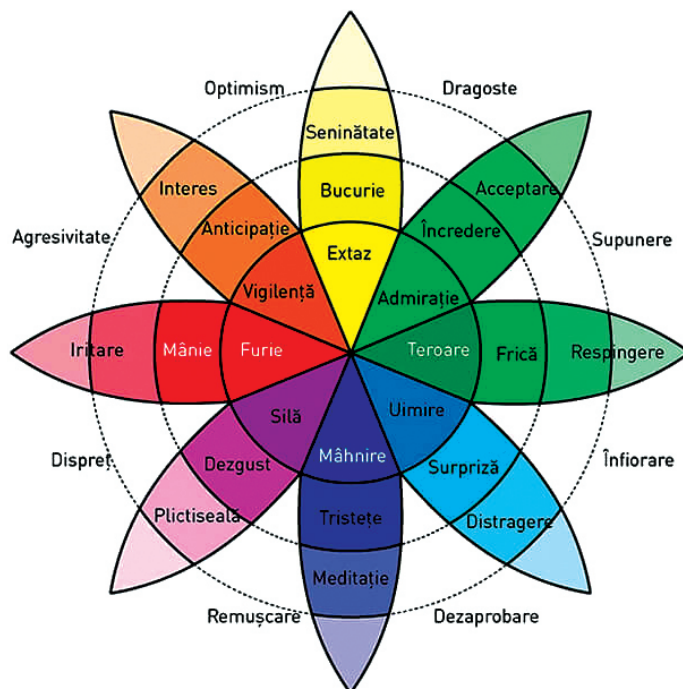


Figura 1.1. Cercul lui Plutchik

Emoțiile din centrul cercului sunt considerate emoții de bază, motiv din care autorul le-a reprezentat prin culori de o intensitate mai evidențiată. Celelalte emoții sunt derivate ale emoțiilor de bază.

Daniel Goleman, în lucrările sale, evidențiază și descrie opt emoții de bază, reflectate în figura alăturată:

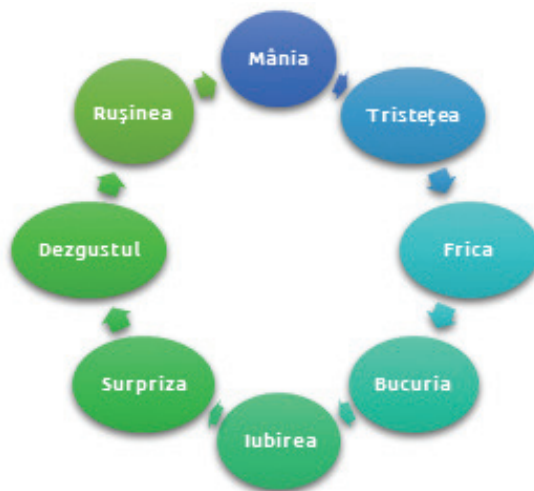


Figura 1.2. Opt emoții de bază, după D. Goleman [23]

După părerea autorului, în viața omului emoțiile negative predomină, deoarece sunt sesizate 5 emoții negative (mânia, tristețea, frica, rușinea, dezgustul) și 3 emoții pozitive (iubirea, bucuria și surpriza).

Celelalte emoții derivă din cele de bază. În Tabelul 1.1. prezentăm derivatele emoțiilor primare, stabilite de D. Goleman [22, p. 152].

Tabelul 1.1. Clasificarea emoțiilor după D. Goleman

| Emoție primară | Emoție secundară |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| Dragostea | Afecțiune, Dorință |
| Bucuria | Veselie, Entuziasm, Satisfacție, Mândrie, Optimism, Încântare, Ușurare |
| Surpriza | Surpriză |
| Mânia | Iritare, Exasperare, Furie, Dezgust, Invidie, Tortură |
| Tristețea | Suferință, Tristețe, Dezamăgire, Rușine, Indiferență, Simpatie |
| Frica | Oroare, Nervozitate |

Emoțiile nu au fost dintotdeauna ceea ce sunt astăzi, ele au beneficiat de o evoluție lentă pe parcursul a milioane de ani, asigurându-se continuitatea. Generație după generație, s-au format automatisme reacționale, care s-au impregnat și au rămas în sistemul nostru nervos ca achiziții folositoare pentru supraviețuire.

Emoțiile evoluează!



Se poate afirma, pe bună dreptate, că reacțiile emoționale ale fiecăruia dintre noi sunt rezultatul experiențelor acumulate nu numai din prezent, ci, mai ales, din trecutul îndepărtat al strămoșilor noștri. Totuși, se poate spune că aceste emoțiile sunt modelate, ulterior, de experiența noastră de viață și de cultura noastră. Înainte, strămoșii noștri geto-dacii plângeau la nașterea unui copil și sărbătoreau cu veselie moartea membrilor comunității. Înseși preceptele morale ale geto-dacilor dovedeau multă maturitate și inteligență emoțională [24, p. 67].

Astăzi, în sistemul educațional, de rând cu inteligența generală, dezvoltăm și inteligența emoțională a copiilor, care este definită drept „*abilitatea de a monitoriza, atât propriile sentimente și emoții, cât și pe ale altora, de a le diferenția și de a le folosi în scopul călăuzirii și acțiunii*” [40].

În opinia specialiștilor, unii oameni sunt mai pricepuți decât alții în identificarea emoțiilor proprii și ale celor din jur, precum și în rezolvarea problemelor ce au conotații emoționale. Aceștia mai ușor detectează aspectele forte de cele problematice și pot mai ușor face față stresului sau chiar îl pot evita. Autorii J.Mayer și P. Salovey au pus în evidență mai multe niveluri ale formării inteligenței emoționale [28, p. 143-144].



Figura 1.3. Niveluri ale dezvoltării inteligenței emoționale

În concluzie, reușita personală și profesională depinde în mare măsură de nivelul de inteligență emoțională și de capacitatea de autoreglare emoțională. Astfel, cu cât suntem mai dezvoltați emoțional, cu atât șansele de-a deveni mai buni elevi, specialiști, părinți, parteneri de viață etc. sunt mai mari.

1.2. Problematika afectivă a elevilor claselor primare

Debutul școlar este unul caracterizat de instabilitate emoțională cauzată de schimbarea tipului de activitate dominantă de la joc la activitatea de învățare, de mediul școlar nou, de necesitatea stabilirii noilor relații cu colegii și cadrele didactice etc.

Pentru a alege conduita emoțională a elevului, cadrele didactice și părinții trebuie să cunoască foarte bine copiii. La această etapă de vârstă, se dezvoltă propriile dorințe și aspirații, se dezvoltă sentimentele intelectuale, copilul înțelege și resimte tot ceea ce se întâmplă în familie (conflicte, certuri, despărțiri etc.). Sunt semnificative pentru copil relațiile pozitive cu părinții sau, dimpotrivă, atitudinile de renegare, de rejectare a unora dintre părinți.



Stimulați stabilitatea emoțională a elevilor!

Perioada claselor primare se caracterizează, din punct de vedere social, prin apariția prietenilor, copiii devenind mai puțin dependenți de părinți și mai interesați de colegi și de prieteni. Prietenia se leagă prin apariția unor interese și activități comune. Ei își dezvoltă comportamente asemănătoare, preferă același gen de literatură, se exprimă asemănător, au aceleași păreri despre anumite persoane [5].

Intrarea într-un mediu cu totul nou, necunoscut îi creează copilului multe griji și frământări sufletești, probleme de comunicare cu ceilalți copii. Trăirile lui *emoționale* sunt foarte intense, dar obișnuirea cu noua activitate și cu noii colegi temperează această intensitate. Activitatea școlară, bine organizată și condusă cu pricepere și tact pedagogic, dezvoltă emoții și sentimente pozitive, cum sunt: plăcerea de a învăța,

mulțumirea pentru rezultatele școlare pozitive, bucuria pentru o notă bună etc.

Diferitele tipuri de emoții și sentimente se cultivă cu ajutorul povestirilor, poeziilor, muzicii, desenului etc. Pe elevii din clasele primare îi impresionează totul, îi bucură, îi entuziasmează toți stimulii pozitivi, după cum cei negativi îi întristează și le provoacă insatisfacții.

Fiți deschiși și sinceri cu elevii!



Copiii sunt sinceri și manifestă încredere în adulți, motiv pentru

care aceștia din urmă au datoria de a le cultiva emoții și sentimente pozitive: receptivitatea față de activitatea de învățare, sentimente de prietenie, de dragoste față de părinți, de învățător, de colegi [29, p. 8].

Deschiderea și toleranța sunt atitudini fără de care nu se poate dezvolta inteligența emoțională. Atitudinea pozitivă sau negativă transmite mesaje asociate.

Succesul sau insuccesul școlar nu pot fi abordate fără referiri la particularitățile afective, voliționale, ca aspecte corelative ale personalității. În cazul dificultăților școlare de natura emoțională exista un blocaj în dezvoltarea afectivă a copilului, care dereglează raporturile elevului cu școala, generând un dezechilibru de natură predominant afectivă. Astfel, elevii cu un temperament flegmatic sau melancolic riscă să devină elevi cu dificultăți școlare dacă nu va fi monitorizat progresul școlar al acestora. Uneori, insuccesul poate apărea și din cauza unor conflicte interpersonale, trăite intens pe plan intern. Gama tulburărilor afective este foarte variată. Dintre acestea, cele mai întâlnite în rândul elevilor cu di-

Monitorizați inversiunea afectivă a copiilor!



ficultăți sunt: nesiguranța, teama, neîncrederea în forțele proprii, deprimarea, tensiunea emotivă, ostilitatea față de copii și adulți. Dis-

poziția lor de bază este exagerată, fiind adesea euforici, expansivi, lipsiți uneori de autocritică [36].

Excitabilitatea exagerată a elevilor este prezentă și în procesele de cunoaștere. Gândirea devine superficială, iar capacitatea de concentrare slabă, mai ales în activitățile care presupun efort voluntar. Ei nu suportă

explicații lungi, obolesc rapid, motiv pentru care nu se pot mobiliza, lăsând astfel impresia de insuficiență psihică.

La copiii cu dificultăți școlare, întâlnim adesea inversiunea afectivă. Aceștia dau dovada de o bună dispoziție la o situație negativă și o proastă dispoziție la o situație favorabilă. Așa se explica de ce ei nutresc sentimentele de ură și ostilitate față de anumite persoane apropiate lor.

Ambivalența afectiva, adică existența contradictorie a unor atitudini opuse față de aceeași persoană, poate fi de asemenea întâlnită la acești copii. Anxietatea școlară, fobia care poate avea o durată mai lungă vizează frica de note rele, de eșec, de sancțiuni, de autoritățile școlare și de profesori, motiv pentru care copilul refuză să meargă la școală. Când este trimis cu forța la școală, apar reacții de anxietate care pot



Diminuați refuzul copilului de a merge la școală!

duce la panică. Acești copii absentează mult. Fobia școlară apare mai ales la copiii mici, mai frecvent la fete decât la băieți și mai ales la copiii la care nevoia de afirmare este foarte manifestă [2].

Problemele emoționale ale copiilor vin în diferite forme și le afectează diferit viața. Există probleme superficiale, care sunt depășite cu ușurință pe măsură ce copiii cresc și învață să recunoască și să-și controleze emoțiile, dar și problemele de natură emoțională, care devin cronice și se transformă în boli mentale dacă nu sunt tratate prompt.

Copilul mic dispune de un potențial limitat de autocontrol asupra emoțiilor negative, și necesită suport părintesc, dar și din partea învățătorului în acest aspect. Securitatea emoțională se bazează pe o relație armonioasă părinte-copil-școală în creșterea și educarea copilului. Un anturaj emoțional sănătos oferă copilului posibilitatea de a învăța deprinderi și competențe de independență, încredere, utilizare a relațiilor și a atitudinilor. El își formează opinia față de sine ca valoare, capătă senzația de acceptare necondiționată și cea de încredere și securitate, condiții care permit o învățare optimă și care susțin formarea capacităților de flexibilitate și rezistență.

De multe ori ne punem întrebarea elevul claselor primare va avea sau nu succes la școală? Răspunsul poate fi dedus în funcție de abilită-

țile și înclinațiile emoționale și sociale ale copilului, reflectate în figura alăturată.



Figura 1.4. Premisele succesului școlar

În aceeași ordine de idei, G. Allport descrie relevă **semnele comportamentale ale unui școlar inteligent emoțional** [1, p. 74]:

- are capacitatea de a vorbi liber despre ceea ce simte;
- cunoaște și identifică propriile emoții prin care trece și pe cele ale celor din jurul lui;
- comunică ușor cu cei din jurul lui;
- este deschis la dialoguri;
- știe să-și controleze sentimentele negative și impulsurile;
- este motivat (descoperă plăcerea din spatele anumitor activități și este orientat spre performanță sau succes);
- se adaptează ușor la situații noi;
- are prieteni și stabilește cu ușurință relații cu cei din jurul lui;
- este capabil să-și impună propriile preferințe și să pună întrebări.

Conștiința emoțională, recunoașterea sentimentelor și crearea unui vocabular pentru exprimarea acestora este o bază esențială pentru deprinderea emoțională. Copiii cu un vocabular emoțional suficient pot comunica cu alții despre sentimentele lor și își pot exprima nevoile.

Dezvoltați vocabularul emoțional al elevilor!



Prezentăm, în tabelul ce urmează, **cuvinte care exprimă sentimente și emoții pentru crearea unui vocabular emoțional al elevilor claselor primare.**

Tabelul 1.2. Cuvinte care exprimă sentimente și emoții

| | | | | |
|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|
| afectuos | jenat | nerăbdător | creativ | surprins |
| speriat | emoționat | interesat | crud | tensionat |
| nervos | fantastic | gelos | curios | gânditor |
| iritat | speriat | vesel | încântat | incitant |
| groaznic | prietenos | singur | deprimat | stingherit |
| plictisit | frustrat | iubitor | dezamăgit | epuizat |
| curajos | furios | supărat | dezgustat | îngrijorat |
| calm | amabil | agitat | entuziasmat | fericit |
| grijuliu | generos | confuz | temător | ignorat |
| voios | posomorât | confortabil | serios | stresat |
| stângaci | vinovat | încăpățânat | timid | prietenos |

Aceste cuvinte îi ajută pe micuți să-și identifice propria stare afectivă și să se simtă înțeleși și acceptați. Elevii claselor primare se compară frecvent cu ceilalți și încep să înțeleagă sentimentele și perspectivele celorlalți.

Spre deosebire de vârsta preșcolară, când copiii își schimbă adesea stările emoționale de la un moment la altul, în perioada școlară copiii încep să mențină pentru perioade mai lungi de timp atât sentimente cât și gânduri. Pe de altă parte, copiii încep să înțeleagă faptul că oamenii pot exprima mai multe emoții simultan, dar din motive diferite („Sunt bucuros pentru cadoul primit, dar îmi pare rău că tatăl meu nu e aici”).

De asemenea, pe măsură ce copiii iau în considerare reacțiile celorlalți la propriile comportamente și se compară cu standarde externe, se consolidează sentimentele de mândrie, rușine, vină. Copiii înțeleg faptul că, în funcție de diverse situații, oamenii nu-și exprimă adevăratele emoții, iar copiii care au controlul voluntar mai dezvoltat reușesc să exprime emoții adecvate unui anumit context social și să aibă emoții negative de intensitate mai redusă (sunt mai puțin explozivi când se înfurie). Grijile și temerile copiilor se îndreaptă acum mai mult spre modul în care sunt percepuți de ceilalți, incluzând acceptarea de către ceilalți copii și temeri legate de performanța școlară.

Afectivitatea, în ansamblul ei, are o funcție foarte importantă: ea permite o reglare promptă și eficace a comportamentului. O emoție, chiar

Problematica afectivă a elevilor e destul de vastă!



lipsită de intensitate, schițează imediat un început de acțiune, înainte ca o deliberare conștientă să înceapă. Chiar dacă nu trebuie

să ne lăsăm ghidați numai după afecte, există situații în care nu e timp de reflecție și reacționăm în funcție de afectul dominant, care poate fi uneori salvator [25, p. 223].

Problematica afectivă a elevilor claselor primare necesită o permanentă monitorizare.

O primă problemă privește **integrarea copilului în viața școlară** și obiectivele care oferă acestuia un teren vast de învățare de conduite sociale, dar și un mod de a gândi și înțelege lumea și viața. Mai mult decât în școală, el învață câte ceva privind ierarhizarea socială, cunoscând atribuțiile de director, profesor, contabil, medic, dar și anumite aspecte legate de comportamentul școlar al elevilor mai mari. Copilul-școlar realizează, în acest context, pe de o parte, o identificare cu clasa din care face parte iar pe de alta, o identificare social-culturală cu școala sa și o apropiere de judecăți valorice elementare comparative cu ale acesteia.

O a doua problemă, legată de **integrarea copilului în viața socială**, este aceea a adaptării la dimensiunile economice ale vieții (conștientizarea valorii banilor, comportamentul de cumpărător etc.).

A treia problemă presupune **orientarea școlară și cunoașterea lumii profesiunilor**. În sprijinul acestei laturi a muncii educative, pot veni jocurile cu rol, povestirile despre unele meserii, vizitele în diferite locuri de muncă. La 10 ani, se încheie ciclurile copilăriei – constituirea bazelor personalității, conștiința de sine, iar dobândirea statutului de școlar, alături de acela de membru al familiei, îi creează copilului o deschidere largă spre viața socială și, astfel, premisele fundamentale ale maturizării [1, p. 65].

Dacă, între 7 și 8 ani, copiii spun că prietenii lor sunt copiii care locuiesc aproape de ei, se joacă cu ei sau au jucării interesante, pe la 10-11 ani, copiii ajung să menționeze interese comune, suportul și loialitatea din partea prietenilor. Spre sfârșitul claselor primare, similaritatea din-

tre prieteni crește, observându-se că acei copii care se consideră prieteni au trăsături de personalitate și performanțe academice similare.

Deși familia rămâne elementul de bază, interacțiunea cu copiii de aceeași vârstă ajută la dezvoltarea abilităților sociale ca: negocierea, cooperarea, rezolvarea conflictelor, altruismul, oferirea suportului emoțional.

Copiii competenți sociali sunt cei care perseverează în încercările de a fi acceptați de ceilalți, prin adoptarea unor strategii care le cresc șansele de succes (ex: imitarea comportamentelor membrilor grupului). Unii copii sunt afectați mai mult de respingere și au dificultăți în integrarea într-un grup și tind să se izoleze sau pot folosi uneori comportamente ostile pentru a-și atinge scopurile (agresivitate fizică sau verbală). De aceea, e important ca acești copii să fie ajutați să-și dezvolte abilitățile sociale care îi vor ajuta să fie acceptați de ceilalți. Pe măsură ce copiii se compară cu ceilalți și își evaluează comportamentele în



Socializați elevii pentru a-i ajuta să depășească barierele emoționale!

funcție de anumite standarde externe, stima de sine poate scădea. Totuși, nu există dovezi că stima de sine ar influența direct performanța școlară, ci, mai degrabă, se consideră că sursă a stimei de sine ar fi anume succesele și performanța școlară.

Este preferabilă oferirea unor strategii alternative de rezolvare a unei probleme precum și încurajarea „inventării” sau descoperirii de către copii a unor soluții proprii. Se recomandă adaptarea conținutului predat la nivelul de înțelegere la care se află copilul. Copiii beneficiază cel mai mult dacă li se oferă probleme puțin superioare nivelului lor actual de înțelegere (Vîgotsky - zona proximei dezvoltări). De multe ori, copiii nu reușesc să-și însușească unele conținuturi din cauza faptului că nu au strategii eficiente de învățare, de aceea este necesar să li se propună noi modalități de învățare (extragerea informațiilor esențiale dintr-o lecție, proceduri mnemotehnice, folosirea cuvintelor proprii în loc de memorarea mecanică).

Prezentarea rapidă a unui nou conținut nu facilitează înțelegerea noilor concepte. În schimb, copiii învață mai bine dacă li se oferă posibilitatea să repete noile concepte prin aplicarea lor în diverse situații,

sarcini sau prin relaționarea cu cunoștințe anterioare. Pentru explicarea conceptelor, e recomandată folosirea unor exemple concrete, care să presupună manipularea de obiecte, implicarea activă a copilului. Dacă elevii înțeleg că succesul școlar se datorează calității și cantității efortului depus, atunci trec mai ușor peste eșecuri și persistă mai mult în sarcinile viitoare [36].

Viața emoțională a elevului din clasele primare, cu timpul, devine mai echilibrată și apare sentimentul datoriei. Pentru ca ei să depășească mai ușor problemele emoționale, cadrele didactice și părinții trebuie să găsească mereu noi posibilități, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională – cea mai valoroasă achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

1.3. Educația pentru dezvoltare emoțională – o nouă dimensiune a educației

Importanța acordată sferei emoționale în dezvoltarea armonioasă a personalității a condus la necesitatea de a conceptualiza o nouă dimensiune a educației – ***educația pentru dezvoltare emoțională***.

Fundamentarea acestei noi dimensiuni a educației s-a realizat pornind de la problematica afectivă a lumii contemporane. Tot mai des auzim sintagmele: „ai grijă de emoțiile tale”, „nu te stresa”, „gândește pozitiv” etc. În această ordine de idei, conform statisticilor, competența emoțională este de două ori mai importantă decât abilitățile tehnice sau intelectuale. Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, faptul că nu își cunoaște emoțiile și sentimentele, că nu reușește să le gestioneze o face să întâmpine dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile personale sau de a-și face o carieră profesională de succes.

Sillamy Norbert, în Dicționarul de psihologie (1998), caracterizând emoția, evidențiază faptul că: „*Emoția depinde nu numai de natura agentului emoțional, cât, mai ales, de individ, de starea sa actuală fizică și mentală, de personalitatea sa, de istoria sa personală, de experiențele anterioare*” [34].

Aristotel („Etica nicomahică”) scria că pasiunile noastre (emoțiile), când sunt bine exercitate, sunt înțelepte; ele ne călăuzesc gândirea, valorile și supraviețuirea. Problema nu constă în existența emoțiilor, ci în felul în care adecvăm emoțiile și exprimarea lor [34, p. 73].

Tezele științifice enunțate anterior susțin importanța emoțiilor și a procesului de dezvoltare a individului în transformarea lui în personalitate.



Emoțiile pot fi inteligente!

Dezvoltarea umană este imposibilă fără trăirile afective, cu ajutorul cărora individul cunoaște lumea și se reprezintă pe sine însuși, asimilează valorile și se realizează în plan personal și social. Întrebarea este: *Cum putem da inteligență emoțiilor noastre, readucând afecțiunea în viața comună?*

În contextul celor expuse, **dezvoltarea emoțională** presupune cultivarea **competențelor emoționale**, oportune pentru dezvoltarea armonioasă a personalității – o concordanță optimă între IQ și EQ.

Importante în contextul definirii **educației pentru dezvoltarea emoțională** sunt **funcțiile inteligenței emoționale**, care:

- asigură formarea unui stil de viață sănătos și responsabil pentru stările emoționale;
- asigură echilibrul psihologic elevilor;
- sporește reușita academică;
- creează un climat pozitiv în colectivul de elevi;
- susține comunicarea eficientă;
- dezvoltă capacitatea empatică;
- îmbunătățește relația elev-profesor;
- dezvoltă capacitatea de autoreglare emoțională;
- ameliorează dispoziția generală;
- dezvoltă încrederea în sine a elevilor;
- formează capacitatea de adaptare la diverse situații;
- susține inovația și inițiativa;
- dezvoltă creativitatea;
- dezvoltă comunicarea asertivă și toleranța – competențe necesare în rezolvarea problemelor specifice adolescenților.

Reprezentând un conținut pedagogic specific, ce răspunde problematicii afective a lumii contemporane, **educația pentru dezvoltare emoțională** apare ca o soluție socială în condițiile multiplicării efectelor negative ale emoțiilor distructive asupra rațiunii și sănătății personalității umane [22].

Realizați educația pentru dezvoltare emoțională!



Emoțiile examinate, canalizate și adecvat valorificate, facilitează creșterea performanței, relațiile interumane, reduc factorii și efectele stresului cotidian.

Inteligența emoțională unește câmpul trăirilor emoționale cu cel al inteligenței prin considerarea emoțiilor drept o viabilă sursă de informații care ajută persoana să înțeleagă și să exploreze mediul social [32, p. 122].

Educația pentru dezvoltare emoțională este o nouă dimensiune a educației ce vizează formarea-dezvoltarea optimă a coeficientului de emoționalitate (EQ), exprimată prin atitudini responsabile față de propriile stări afective, reflectate în comportamente comunicative rezonante ce derivă din sistemul individual al valorilor inteligenței emoționale, măsurabile la nivelul competențelor emoționale, asigurând performanța academică (IQ), sănătatea mentală și integrarea socio-profesională.

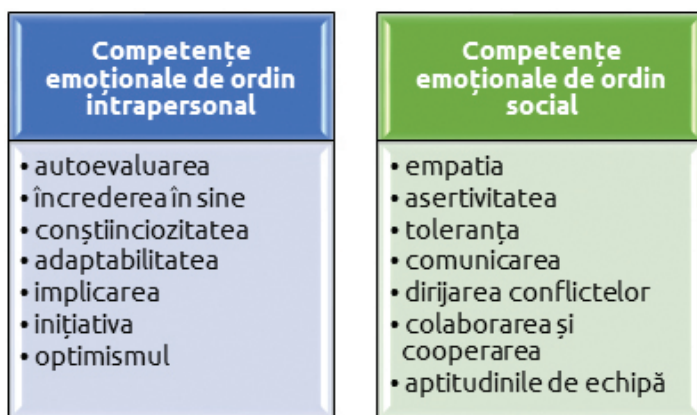


Figura 1.5. Tipuri de competențe emoționale

Conținuturile specifice educației pentru dezvoltare emoțională reprezintă un ansamblu structurat al dimensiunilor inteligenței emoționale, ce au ca obiect de raportare valorile emoționale rezultate din valorile general-umane.

Documentarea științifică a permis conturarea a două tipuri de competențe definitorii ce vizează dezvoltarea emoțională a personalității.

Aceste două tipuri de competențe vizează relațiile interpersonale și intrapersonale care asigură sănătatea mentală și inserția socială a elevilor claselor primare.

Metodologia specifică recomandată educației pentru dezvoltare emoțională implică ansamblul metodelor de educație orientate spre formarea *conștiinței emoționale* și spre dezvoltarea *conduitei emoționale*.

Plasarea elevului într-o situație de învățare presupune o anumită modalitate de a proceda la realizarea sarcinii, o metodă prin care se face posibilă realizarea obiectivului. Pentru realizarea educației pentru dezvoltare emoțională, la fel ca și pentru alte dimensiuni ale educației, sunt recomandabile metodele activ-participative, care implică mecanismele gândirii, ale inteligenței, ale imaginației, ale creativității elevului. În acest sens, **activ și echilibrat emoțional** este elevul care „depune efort de reflecție personală, interioară și abstractă, care întreprinde o acțiune mentală de căutare, de cercetare și redescoperire a adevărilor, de elaborare a noilor cunoștințe” [9, p. 73].



Stimulați dezvoltarea emoțională a elevului prin metodele interactive!

Axându-ne pe conținuturile specifice educației pentru dezvoltare emoțională și pe specificul perioadei de școlarizare, căreia îi sunt caracteristice problemele de comunicare interpersonală, considerăm că vor fi eficiente metodele care contribuie la formarea conștiinței și a conduitei bazate pe inteligența emoțională și care dezvoltă competențele de comunicare interpersonală a elevilor: **conversația, discuția, dezbateră** și variantele acestora (*discuția-dialog, consultația în grup, discuția obișnuită de grup, discuția de tip seminar, masa rotundă, Philips-66, brainstormingul, discuția dirijată, dezbateră pe recoltarea în prealabil de întrebări, discuția liberă, colocviul etc.*).

Metodele respective, solicitând deopotrivă implicarea profesorului și a elevului, favorizează dezvoltarea echilibrului emoțional și elucidează calitatea raporturilor de comunicare create între aceștia.

De asemenea, considerăm oportune **metodele de influențare, îndrumare și formare**, (clasificate de E. Macavei, după scopul principal urmărit) [27, p. 281-284] – cu rol de a direcționa, declanșa, stimula și determina asimilarea cognitivă a valorilor emoționale, învățarea modelelor de conduită emoțională, structurarea afectiv-motivațională a personalității competente în planul dezvoltării emoționale: **explicația, convingerea, demonstrarea, simularea prin joc, dramatizarea, exemplul, sugestia** – metode ce răspund nevoii de comunicare a copiilor și contribuie la dezvoltarea competențelor emoționale.

În procesul de dezvoltare a inteligenței emoționale a copiilor, **metoda convingerii** capătă semnificații noi. La etapa claselor primare, convingerea are forma convorbirii etice, care dezvăluie mai mult conținutul noțiunilor morale și oferă cadrul creării de emoții [31, p. 9].

Educația pentru dezvoltare emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în școală și în relațiile cu elevii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente.

Capacitatea de a recunoaște și de a face față emoțiilor duce la performanțe mai mari la școală, în muncă și în relațiile interumane. Învățând să comunicăm cu copiii, ne vom bucura împreună cu familiile acestora de o inteligență emoțională armonios dezvoltată.

Efectele educației pentru dezvoltare emoțională se vor reflecta în comportamentul elevului. Daniel Goleman (2008) menționează că **copilul inteligent din punct de vedere emoțional** deține următoarele caracteristici: [23, p. 126]:

- este conștient de emoțiile sale;
- recunoaște emoțiile celor din jurul său;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează;
- știe să spună NU fără să îi rănească pe ceilalți;

- are un bun management al emoțiilor negative;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutorul;
- se adaptează rapid la situații/ persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își afirme preferințele;
- are prieteni cu care se relaxează, dar de la care, deopotrivă, învață modele noi de comportament.

Capacitatea de a comunica eficient și de a construi relații interpersonale pozitive este arta inteligenței emoționale.

În concluzie, inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona stările și sentimentele noastre, dar și ale celorlalți; este maniera cu care îți poți transforma starea de spirit de la una de stres în una pozitivă și productivă din care să ieși în avantaj.

Comunicarea bazată pe inteligența emoțională ne ajută să fim mai aproape de nevoile, dorințele și interesele copilului. Or, o comunicare deschisă și autentică este esențială în construirea unei legături afective puternice, pline de siguranță și suport.

Atunci când copiii se simt înțeleși și îndrumați cu încredere de către părinții lor, acestora le sporește sentimentul de siguranță și încredere în forțele proprii, formându-și astfel bazele sentimentului propriei valori și capacitatea de a face față provocărilor vieții.

În concluzie, inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona stările și sentimentele noastre, dar și ale celorlalți; este maniera cu care îți poți transforma starea de spirit de la una de stres în una pozitivă și productivă din care să ieși în avantaj.

Comunicarea bazată pe inteligența emoțională ne ajută să fim mai aproape de nevoile, dorințele și interesele copilului. Or, o comunicare deschisă și autentică este esențială în construirea unei legături afective puternice, pline de siguranță și suport.

Atunci când copiii se simt înțeleși și îndrumați cu încredere de către părinții lor, acestora le sporește sentimentul de siguranță și încredere în forțele proprii, formându-și astfel bazele sentimentului propriei valori și capacitatea de a face față provocărilor vieții.

II. LECȚIILE DE DEZVOLTAREA PERSONALĂ – MODALITATE EFICIENTĂ PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

2.1. Prevederi curriculare cu referire la dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare

Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare poate fi realizată prin intermediul tuturor disciplinelor școlare. Ne vom referi, în special, la prevederile curriculumului la disciplina *Dezvoltarea personală*, deoarece anume prin finalitățile și prin conținuturile curriculare ale disciplinei respective se poate urmări mai vădit evoluția comportamentului emoțional al elevilor.

Curriculumul pentru disciplina *Dezvoltarea personală* [16] este un document normativ-reglator proiectat în baza Cadrului de referință al Curriculumului Național (2017) [6] și reprezintă una dintre modalitățile de implementare a politicilor educaționale vizate de Codul Educației al Republicii Moldova (2014).

Prin disciplina Dezvoltarea personală e posibilă dezvoltarea emoțională a elevilor!



Disciplina *Dezvoltarea personală* face parte din aria curriculară *Consiliere și dezvoltare personală* și se implementează în învățământul primar, gimnazial și liceal. Acest curriculum este construit pe baza valorificării cercetărilor din domeniul educațional și a teoriei dezvoltării personalității. Conceptele și ideile ce se conțin în curriculum au rezultat din valorificarea bunelor practici ale specialiștilor din diverse domenii și din partea societății civile.

Dezvoltarea personală reprezintă o disciplină de studiu ce include activități și experiențe care au scopul să susțină elevii în procesul de autocunoaștere, relaționare corectă cu semenii, familia, mediul din care fac parte; să dezvolte abilitățile de comunicare eficientă și **managementul eficient al emoțiilor**; să îmbunătățească starea de conștientizare a propriului potențial; să dezvolte talentele, abilitățile personale și de

valorificare a resurselor mediului de viață, orientate spre a îmbunătăți calitatea vieții prin aderarea la valorile societății contemporane, prin contribuirea la realizarea aspirațiilor și a viselor personale într-un mediu de viață sănătos și sigur [20, p. 227].

Viziunea pedagogică promovată prin respectiva disciplină de studiu, recomandată pentru nivelul primar, abordează variate subiecte în cadrul a cinci module, a căror complexitate crește de la o clasă la alta, astfel încât să răspundă așteptărilor membrilor societății privind pregătirea generațiilor în creștere pentru viață și integrare în câmpul social.

Pentru a asigura echilibrul emoțional al elevilor, considerăm că această disciplină școlară trebuie să fie una prietenoasă copilului, să-l sprijine în cunoașterea și acceptarea de sine; să-i formeze respectul pentru sine și pentru ceilalți, responsabilitatea de a-și organiza viața personală și a se integra armonios în context socioprofesional.

Curriculumul la disciplina *Dezvoltarea personală* are ca scop formarea competențelor prin achiziții specifice disciplinei, dar și prin valorificarea inter- și transdisciplinară a achizițiilor dobândite în cadrul altor discipline, precum și din viața cotidiană. Referindu-ne la dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare în cadrul disciplinei *Dezvoltarea personală*, menționăm că acest lucru se va realiza prin dezvoltarea **primei competențe specifice disciplinei (CS): *Aprecierea identității personale și a celorlalți în contexte educaționale/ familiale/ comunitare, demonstrând încredere în forțele proprii și atitudine pozitivă*** [16, p. 179].

Unitățile de competențe sunt deduse din această competență specifică și exprimă diferite grade de complexitate ale rezultatelor învățării.

Unitățile de competență proiectate sunt formate, prioritar, prin intermediul **primului modul: *Arta cunoașterii de sine și a celui alt***.

Abordarea modulară nu semnifică o delimitare strictă a problematicii abordate, ci insistă asupra unei intervenții educaționale cu un pronunțat caracterul integrator, specific dezvoltării competențelor.

Curriculumul propune o ofertă flexibilă. Reieșind din particularitățile grupului-țintă, posibilită-



*Fiți flexibili în
monitorizarea emoțiilor
elevilor prin disciplina
Dezvoltarea personală!*

țile de implicare a partenerilor educaționali, resursele educaționale ale mediului de viață, cadrul didactic poate să selecteze anumite unități de conținut (mesaj educațional) și să le completeze cu altele, relevante dezvoltării emoționale a elevilor claselor primare.

Unitățile de conținut recomandate de curriculumul la *Dezvoltarea personală* sunt sintetizate în tabelul ce urmează:

Tabelul 2.1. Conținuturi curriculare la *Dezvoltarea personală* orientate spre dezvoltarea emoțională

| Clasa | Unități de conținut |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | Trăiri emoționale ale elevului de clasa I. Emoții de bază: bucurie, tristețe, frică, furie. Recunoașterea și exprimarea emoțiilor. |
| II | Emoții plăcute și neplăcute. Semne verbale și nonverbale ale emoțiilor: mimică, gesturi, poziții ale corpului, reacții fizice. |
| III | Controlul și exprimarea emoțiilor. Controlul furiei. Relaxarea. Exprimarea prin comportamente dezirabile la școală și acasă. Comunicarea și conflictele. Cauzele conflictelor între semeni. Emoțiile în situații de conflict. Modalități de soluționare a conflictelor la școală (compromisul, evitarea, aplanarea). |
| IV | Situațiile-problemă în contexte școlare. Alternative de soluționare a problemelor, a situațiilor cu efecte emoționale negative (nemulțumire, frustrare, frică, îngrijorare). |

De asemenea, în această lucrare propunem exemple de proiecte didactice ale conținuturilor curriculare la *Dezvoltarea personală* orientate spre dezvoltarea emoțională (vezi paragraful următor).

Disciplina oferă un grad sporit de flexibilitate formelor de organizare a procesului didactic: de la o oră organizată în cadrul clasei, până la activități formative organizate în comunitate, în instituții, în natură. În acest sens, este încurajat parteneriatul educațional cu implicarea pleneră a părinților, APL-ului și a comunității în crearea condițiilor necesare pentru realizarea finalităților propuse.

Specifică este și evaluarea comportamentului emoțional al elevilor, care este un proces destul de dificil de realizat. Or, disciplina *Dezvoltarea personală* pune accent pe monitorizarea procesului de dezvoltare a elevului, oferindu-i un feedback constructiv și motivare pentru implicare activă.

2.2. Bune practici în dezvoltarea emoțională a elevilor prin lecțiile de Dezvoltarea personală

Clasa I-a. Emoții de bază: bucurie, tristețe, frică, furie

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Emoții de bază: bucurie, tristețe, frică, furie | |
| Tipul lecției: | Lecție de formare a capacităților de înțelegere a cunoștințelor | |
| Unități de competențe: | 1.1. Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți, exprimate prin gesturi, mimică, cuvinte. | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să identifice emoțiile: bucurie, tristețe, frică, furie;</p> <p>O2. să caracterizeze emoțiile în dependență de indicii non-verbali;</p> <p>O3. să descrie propriile emoții în diverse situații;</p> <p>O4. să exemplifice diferite situații trăite ce conțin o anumită încărcătură emoțională;</p> <p>O5. să manifeste atitudine afectuoasă în relația cu colegii.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: descoperirea, problematizarea, studiul de caz, jocul de rol, jocul didactic, asaltul de idei, explicația, demonstrația, conversația, argumentarea. • Mijloace didactice: televizor, postere, flipchart, baloane, hârtie colorată, emoticoane decupate, fișe de lucru. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Aprecierea/ exprimarea prin simboluri | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ascult, citesc cu atenție relatarea. 2. Apreciez valoric demonstrând, schițând simbolul corespunzător. 3. Argumentez (la cerință). |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Salutul prin intermediul poeziei:**

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Dimineața a sosit, | Cercul mare îl formăm |
| Toți copiii au venit, | Cu toții ne salutăm |
| La școală ne-am adunat, | Bună dimineața! |
| De mânuțe ne-am luat. | |

REALIZARE A SENSULUI

- **Vizionarea filmului în desen animat „Detectivul de emoții”**

<https://www.youtube.com/watch?v=hFhR6R6Jp0I>

Detectivul de emoții – personajul lecției

- Se vor expune imaginile pe ecranul televizorului sau pe flipchart
- Explicarea cuvintelor noi:
 - **emoție** – reacție afectivă puternică;
 - **detectiv** – agent aflat în serviciul poliției sau al unei persoane particulare care culege date sau investighează cazul;
 - **lupă** – un instrument optic echipat cu o lentilă capabilă să creeze imagini extinse (mărite).
- Includerea cuvintelor noi în enunțuri proprii.
- Descoperirea de către detectiv a emoțiilor de bază: **bucuria, tristețea, frica, furia**
- Anunțarea subiectului lecției și a obiectivelor.
 - Se va atenționa că ceea ce au simțit vizionând acest film sunt emoțiile trăite.



Întrebări de constatare:

- Când v-ați întristat?
- Când ați simțit bucurie, frică, ură?
- Copiii vor povesti momente din viață în care au trăit aceste emoții.

Vor enumera cauzele care le-au influențat emoțiile.

- Se va mima.

- **Soluționarea studiului de caz prezentat în filmul „Detectivul de emoții”**



bunătatea (Ela)



mirarea (educatoarea, Ela)



rușinea (băieții)



recunoștința (băieții)

- **Momentul aplanării conflictului.**
 - Cum a procedat Ela?
 - Cum trebuiau să se comporte băieții?
 - Care este învățătura filmului „Detectivul de emoții”?

- **Rolul emoțiilor**

Identificarea rolului emoțiilor în viața personală.

Lecturarea poveștii „Copilul și emoțiile” de Clara Ruse

A fost odată un copil care voia să fie tot timpul fericit. Cu toate acestea, lui i se întâmplau lucruri care ba îl întristau, ba îl speriau sau îl mâniiau.

Cum lui nu-i plăceau aceste emoții, a rugat o zână să-l scape de simțirile neplăcute. Zâna, binevoitoare, i-a răspuns chemării, dar, în loc să-l scape de ele, l-a uimit spunându-i că fără acelea ar fi mult mai sărac.

Așa că, atunci când el era în fața unei ape adânci în care scăpase mincea, zâna i-a apărut din umbră și i-a spus:

– **Frica** te ajută să știi să te aperi de ceea ce este periculos!

De asemenea, atunci când era trist pentru că nu obținuse nota maximă la o evaluare, zână și-a făcut din nou apariția pentru a-i explica:

– Acum ești trist. **Tristețea** te ajută să înțelegi mai bine viața și să cauți fericirea și lucrurile bune, să înveți mai mult pentru a obține rezultatul dorit. Cum altfel ai putea să prețuiești ceva pe lume dacă nu știi ce înseamnă pierderea?

Altădată, când copilul era **furios** pentru că părinții nu-l lăsau să se joace la calculator, zâna i s-a arătat din nou:

– Vezi câtă putere și energie ai? Să nu uiți că energia și puterea trebuie folosite cu mare înțelepciune, astfel încât ele să te ajute, ci nu ca să rănești sau să distrugi.

A trecut mult timp de la întâlnirea copilului cu zâna și, pe parcursul anilor, el și-a dat seama cât de folositoare erau acele emoții – **pentru că ele îi arătau calea schimbării**. Astfel, copilul putea deveni, cu fiecare zi, mai puternic, mai viguros, mai pregătit pentru viață.

Și, odată împrietenit cu emoțiile mai puțin plăcute, de care nu-i mai era frică, el le privea ca pe niște prieteni sinceri care îți spun adevărul. El știa că nu vor dura mult, așa cum nici norii negri nu pot ascunde soarele prea mult timp. Iar fericirea lui, asemenea soarelui, strălucea tot timpul pe cerul cu sau fără nori. De-abia acum el putea să fie cu adevărat împlinit, să se **bucure** de viață pe de-a-ntregul, să prețuiască fiecare clipă.

- Pe parcursul lecției se vor descoperi și alte emoții. Se va utiliza fișa-model



REFLECȚIE

- Se vor citi enunțuri. Când copiii vor fi de acord cu afirmațiile, vor bate o dată din palme.
 - Toți oamenii au emoții.
 - Ceea ce este mai important pentru noi percepem cu ajutorul emoțiilor.
 - Fiecare emoție are un nume.
 - Dacă voi conștientiza ceea ce simt, îi voi putea înțelege și pe cei care mă înconjoară.
 - Trebuie să mă învăț să-mi exprim emoțiile verbal.

- Emoțiile mă fac să plâng dacă sunt trist, să râd dacă sunt mulțumit, să strig dacă sunt furios, să sar în sus de bucurie.
- Noi ne putem gestiona emoțiile.

EXTINDERE

- Se solicită elevilor să deseneze pe fișa de lucru emoțiile trăite la lecție.



Clasa I-a. Recunoașterea și exprimarea emoțiilor

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Recunoașterea și exprimarea emoțiilor | |
| Tipul lecției: | Mixtă | |
| Unități de competențe: | 1.1. Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți, exprimate prin gesturi, mimică, cuvinte. | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să enumere emoțiile de bază;</p> <p>O2. să exprime oral opinii personale;</p> <p>O3. să distingă emoțiile plăcute de cele neplăcute;</p> <p>O4. să mimeze trăirea unei emoții de bază;</p> <p>O5. să propună modalități de gestionare a emoțiilor negative;</p> <p>O6. să respecte opiniile colegilor.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: descoperirea, problematizarea, studiul de caz, jocul de rol, jocul didactic, asaltul de idei, explicația, demonstrația, conversația, argumentarea. • Mijloace didactice: televizor, postere, flipchart, baloane, hârtie colorată, emoticoane decupate, fișe de lucru, pahare de hârtie. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Aprecierea/ exprimarea prin simboluri | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ascult, citesc cu atenție relatarea. 2. Apreciez valoric demonstrând, schițând simbolul corespunzător. 3. Argumentez (la cerință). |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Salutul**

Un vechi proverb spune că „*Ziua bună se cunoaște de dimineață*”. Să începem ziua cu cuvinte alese adresate colegilor voștri!

- Copiii sunt îndemnați să se salute și prin limbajul mimico-gestual!

- **Completarea buletinului METEO:**

Astăzi, ____ octombrie se prevede în calendar o zi ____, ____, ____, care va împărți cu dăruire ____, ____, _____. Se anunță cod roșu de _____!

Cuvinte de reper: zi splendidă, minunată, perfectă, luminoasă, bucurie, dragoste, afecțiune, atenție, gingășie, emoții pozitive.

REALIZARE A SENSULUI

Toată tabla va fi acoperită cu nori cenușii, sala de clasă va fi împărțită în patru părți, corespunzător vor fi plasate și 4 indicatoare:

BUCURIA

TRISTEȚEA

FRICA

FURIA

- ✓ **Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției**

Fiecare copil va primi câte un mesaj scris pe un fragment de puzzle. Citindu-l, fiecare va merge la indicatorul conform emoției trăite la citirea mesajului. Ajunși la fața locului, vor lua un PUZZLE și pe verso vor scrie cum ar fi putut să reacționeze pozitiv la situația dată sau să reprezinte prin desen. După argumentare, lipesc pe tablă potrivit fragmentele de puzzle



Exemplu de PUZZLE

pentru a forma un soare. Treptat, norii vor dispărea.

Exemple de mesaje:

- ✓ Un coleg te împinge, cazi și te lovești.
- ✓ Cel mai bun prieten nu te-a invitat la ziua de naștere.
- ✓ Ți s-a interzis să te uiți la desene animate.
- ✓ Ți s-a defectat bicicleta.
- ✓ Ți-a spus cineva că ai haina demodată.
- ✓ Te-a poreclit un coleg.



Exemplu de NOR

• **Interpretarea cântecului „Emoția este prietena ta”**

<https://www.youtube.com/watch?v=YnsGJ5NNZkQ>

Copiii au în față fișa cu versurile cântecului „Emoția este prietena ta”.

Versurile cântecului „Emoția este prietena ta”

Astăzi la mine o fetiță-a venit
Să-mi spună că îi este frică.
Tremura toată, s-ar fi cuvenit
S-o-mbrățișez, ca o mămică.
I-am luat mânuța în mâna mea,
I-am spus să-nchidă ușor
ochisorii.
„Simt cum îmi crește-o putere” a
zis ea
Și-a strâns ușor pumnișorii.
Nu-ți fie frică să simți așa,
Emoția este prietena ta!
Dă mâna cu frica, transform-o-n
curaj,
Să vezi c-o să simți că ți-e-n
avantaj.

Ce-a fost la școală, că Luca e trist?
El tace și nu vrea să-mi spună
Stai liniștit și inspiră, insist.
Să înțeleg și tristețea e bună.
Ea ne ajută ca după furtuni
Să prețuim din plin veselia.
Pune pe chip zâmbetul cel mai bun
Și-o să înveți bucuria.
Nu-ți fie frică să simți așa
Emoția este prietena ta!
Alungă tristețea cu-n zâmbet
senin
Când sufletu-ți zburdă, te bucuri
din plin.
Ieri am văzut un copil furios
Voia cu pumnii să dea și să-l bată.

Pe cel ce nu s-a purtat chiar
frumos
Dar s-a gândit încă o data.
Ușor s-a calmat și-a-nțeles mai
apoi
Să te răzbuni nu e o cale.
Asta te duce încet spre război
Și nu e o rezolvare.

Nu-ți fie frică să simți așa
Emoția este prietena ta!
Furia te-ajută să-ți vezi dreptul tău
Și îți dă putere atunci când ți-i
greu.
Din toate iubirea ne tine uniți.
Iubirea e cea ce ne-nalță
Și nu-ți fie frică să spui tot ce simți
Emoțiile fac parte din viață.

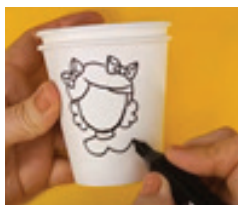
REFLECȚIE

• Confecționarea suportului pentru creioane

Fiecare copil va primi 2 pahare de hârtie. Pe un pahar va desena câteva mutrișoară care reflectă diferite emoții. Pe al doilea pahar va decupa schița fetei umane. Va include paharul cu desene în paharul cu decupaje. La rotirea paharelor se va schimba expresia facială în dependență de emoția desenată.



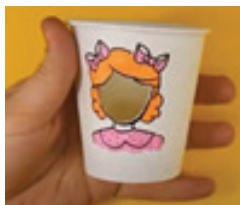
1



2



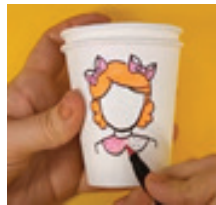
3



4



5



EXTINDERE

Vizionarea filmului în desen animat „Aventura zâmbăreților”

<https://www.youtube.com/watch?v=YTnh3bWtGzw>

Clasa a II-a. Emoții plăcute și neplăcute

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Emoții plăcute și neplăcute | |
| Tipul lecției: | Mixtă | |
| Unități de competențe: | 1.2. Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți, exprimate prin gesturi, mimică, cuvinte. | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să definească cuvântul emoție pornind de la experiențele personale;</p> <p>O2. să identifice emoțiile dintr-un text citit/ ascultat;</p> <p>O3. să diferențieze emoțiile pozitive de emoțiile negative;</p> <p>O4. să exprime emoții în diferite situații de comunicare.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: individual, în grup, în perechi. • Metode și procedee: mesajul oral, cercetarea, argumentarea, jocul didactic, jocul de rol, studiul de caz, asaltul de idei, bilețelul călător. • Mijloace didactice: postere, fișe, creioane colorate, foarfece, computer, baloane, hârtie colorată. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Aprecierea/ exprimarea prin simboluri | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ascult, citesc cu atenție relatarea. 2. Apreciez valoric demonstrând, schițând simbolul corespunzător. 3. Argumentez (la cerință). |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Recitarea poeziei de către cadrul didactic**
Dacă vrei soare, așteaptă răsăritul!
Dacă vrei curcubeu, așteaptă ploaia!
Dacă vrei zăpadă, așteaptă iarna!
Dacă vrei să fii copil, ZÂMBEȘTE!
- **Interpretarea cântecului „Dacă vesel se trăiește”, însoțit de mișcările corespunzătoare**
<https://www.youtube.com/watch?v=H-5Axdbw5QM>
– Ce emoții simțiți când dăruți zâmbete?

REALIZARE A SENSULUI

- **Activitate în perechi**
Elevii vor ordona un puzzle (emoții)
- **Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției**
- **Jocul „Anotimpuri și emoții”**

Obiectivele jocului:

- Să recunoască emoțiile de bază în situații variate.
- Să exprime emoțiile trăite.

Organizarea jocului:

Fiecare copil va avea pe masă câte două cartonașe: soare (emoții pozitive), picături de ploaie (emoții negative).

Se vor forma perechi, fiecare pereche va trece pe strada „Anotimpurilor”. Învățătorul va prezenta o poveste, fiecare elev va trebui să exprime emoția trăită în momentul în care trece prin dreptul fiecărui anotimp.

Fișa de lucru - Anotimpuri și emoții

„Ne plimbăm cu un prieten în lumea poveștilor pe „Strada anotimpurilor”. A sosit primăvara și au înverzit copacii. Noi suntem..... E vară, e soare, noi simțim..... E toamnă, bate vântul, deschidem umbrela și suntem..... E iarnă și frig, noi încercăm.....”

Feedbackul jocului:

Copiii vor identifica emoțiile (soare/ploaie) în funcție de modul în care s-au simțit în timpul activității. Vor ridica cartonașul cu imaginea soarelui sau cartonașul cu picătura de ploaie.

Alte precizări:

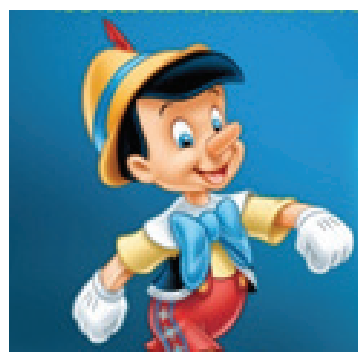
Învățătorul va adapta povestea pentru fiecare pereche astfel încât fiecare anotimp să permită trăirea diverselor emoții. Oferă și modalități de pozitivare a emoțiilor.

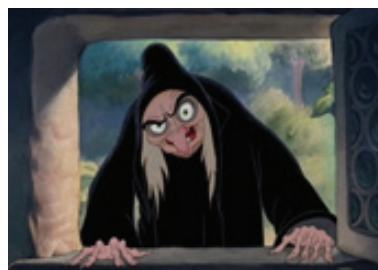
- **Lucrul în grup. În lumea poveștilor**

1. Copiii, împărțiți în 4 grupe, selectează personajele din povești care îi fac fericiți, respectiv triști. Vor colora, vor lipi pe flipchart personajele selectate.
2. Fiecare grup va prezenta și va motiva alegerile făcute. Lucrările vor fi prezentate în fața clasei .



- Activitatea poate fi completată cu **joc de rol** – interpretarea rolului personajelor prezentate

Fișă de lucru. Personaje din poveștile preferate



REFLECȚIE

- **Elevii vor vorbi despre emoțiile lor azi**

Fiecare emoție = emoticon descoperit în timpul lecției se va lega de un balon de culoare corespunzătoare; se va explica alegerea culorilor

Violet – tristețea

Verde – mirarea

Roșu – rușinea

Negru – furia

Galben – recunoștința

Gri – frica

După culoarea baloanelor, se vor forma grupuri.

- **Jocul didactic „Să dăruim bucurie!”**

Scopul jocului: Crearea emoțiilor pozitive

Copiii vor decupa „inimioare” și le vor lipi pe fiecare emoticon ce exprimă o emoție negativă.

Sarcina: înainte de a lăsa balonul să zboare, elevii vor spune o modalitate de a se controla atunci când sunt supărați, furioși.

Exemple:

- ✓ Dansez
- ✓ Număr până la 10.
- ✓ Desenez.
- ✓ Mănânc ceva gustos.
- ✓ Ascult melodia preferată.
- ✓ Fac ordine în odaia mea.
- ✓ Alerg.
- ✓ Vizionez un film etc.

EXTINDERE

- **Elevii vor reflecta asupra întrebării:** Cum este lumea din jurul nostru atunci când trăim emoții pozitive și când simțim emoții negative?



- Elevii vor colora imaginea corespunzător emoțiilor.

Clasa a III-a. Controlul furiei

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Controlul furiei | |
| Tipul lecției: | Mixtă | |
| Unități de competențe: | 1.3. Aplicarea unor tehnici de soluționare a conflictelor prin comunicare și control al emoțiilor. | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să enumere tipurile de emoții învățate;</p> <p>O2. să clasifice emoțiile după criteriul pozitiv-negativ;</p> <p>O3. să descrie emoția de furie, menționând caracteristicile gestuale după care se poate recunoaște;</p> <p>O4. să identifice situații care pot provoca starea de nervozitate;</p> <p>O5. să propună modalități de evitare a stării de nervozitate;</p> <p>O6. să identifice efectele provocate de emoții;</p> <p>O7. să elaboreze portrete pentru diferite tipuri de emoții.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: dilema, descoperirea, argumentarea, comunicarea euristică, cooperarea, jocul didactic, discuția dirijată. • Mijloace didactice: planșe, imagini, fișe de lucru. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Mesajul argumentativ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alcătuiesc un enunț/ câteva enunțuri care exprimă clar opinia mea. 2. Expun coerent și clar fiecare gând. 3. Respect ordinea ideilor. 4. Utilizez un vocabular adecvat subiectului de discuție. |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Jocul didactic „Decodificare”**

Elevii vor fi împărțiți în cinci echipe. Fiecare echipă primește câte un lanț de calcul scris pe o foaie A4. Elevii vor efectua calculele prin rotația foii. Apoi, foile se afișează la tablă în ordinea crescătoare a rezultatelor, se întorc pe verso, se obține cuvântul FURIE.

- **Explorarea în perechi, cu ajutorul dicționarelor explicative, a sensului cuvântului *furie*.**

REALIZARE A SENSULUI


- **Se va anunța subiectul și obiectivele lecției**

- **Activitate frontală**

- Ce emoții simți în viața de zi cu zi?
- Cum vă comportați când sunteți bucuroși, furioși, supărați etc.?
- Cum comunicați pentru a forma niște relații armonioase cu cei din jur?

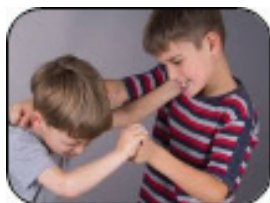
- **Elevii vor completa Harta emoției – Furia**

Harta emoției. Furia

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| Cum arată fața ta când ești furios? | Ce gândești când ești furios? | Cum te comporti când ești furios? |
|  | | |
| Cum îți pot afecta comportamentele nepotrivite, relațiile cu cei din jur? | | Cum poți proceda pentru a-ți calma furia? |
| | | |

- **Decupare de imagini**

Din mulțimea de imagini pe care le vor avea pe masă, elevii le vor decupa numai pe cele care sugerează exemple de comportamente inadecvate atunci când nu-și gestionează furia.



- **Concluzii**

Atunci când mă comport așa, mă simt: trist, speriat, frustrat, supărat, vinovat, iar colegii nu se simt confortabil în preajma mea.

- **Elevilor li se propun sugestii:** *Dau dovadă de o bună gestionare a furiei, atunci când:*

- ✓ Spun: Mă deranjează comportamentul tău!
- ✓ Folosesc cuvinte care nu jignesc.
- ✓ Cer ajutorul unui adult.
- ✓ Părăsesc zona de conflict.
- ✓ Îmi țin mâinile și picioarele la locul lor.
- ✓ Solicit o pauză pentru a mă calma.
- ✓ Spun că nu înțeleg și cer explicații suplimentare.
- ✓ Respir adânc.

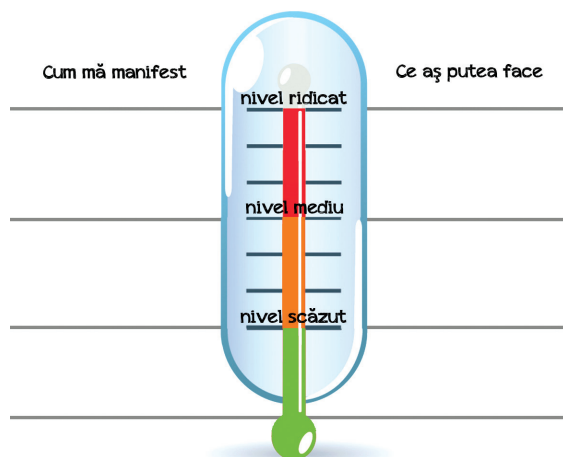
Atunci când mă comport astfel, mă simt special, iar colegii se simt bine în preajma mea.

REFLECȚIE

- Elevii vor completa termometrul emoțiilor în funcție de cum se simt în diferite situații și cum își gestionează emoțiile.

Termometrul emoțiilor

Când mă simt



EXTINDERE

- Elevii vor confecționa un termometru al emoțiilor, din hârtie colorată, și vor indica în fiecare zi ce simt și cum se comportă pentru a-și controla emoțiile negative.

Clasa a III-a. Cauzele conflictelor între semeni. Emoțiile în situație de conflict

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Cauzele conflictelor între semeni. Emoțiile în situație de conflict | |
| Tipul lecției: | Lecție de formare a capacităților de înțelegere a cunoștințelor | |
| Unități de competențe: | 1.3. Aplicarea unor tehnici de soluționare a conflictelor prin comunicare și control al emoțiilor | |
| Obiectivele lecției: | La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil: O1. să explice noțiunea de <i>conflict</i> ; O2. să analizeze cauzele și consecințele unui conflict; O3. să propună soluții pentru stoparea violenței; O4. să identifice emoțiile oamenilor în situații de conflict; O5. să exprime opinii personale în aprecierea unor situații de conflict. | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: asaltul de idei, deducția, argumentarea, păianjenul, problematizarea. • Mijloace didactice: fișe de lucru, postere foarfece, computerul. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Mesajul argumentativ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alcătuiesc un enunț/ câteva enunțuri care exprimă clar opinia mea. 2. Expun coerent și clar fiecare gând. 3. Respect ordinea ideilor. 4. Utilizez un vocabular adecvat subiectului de discuție. |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Joc de energizare**
 - Se ridică cei care preferă să înceapă ziua cu un sărut!
 - Se ridică cei care oferă multă dragoste celor din jur!
 - Se ridică cei care-și respectă colegii!
 - Se ridică cei care mențin relații armonioase cu colegii!
- Elevii sunt îndemnați să se ia de mâini și să spună colegului din stânga și din dreapta o urare de bun venit.

REALIZARE A SENSULUI

- **Întrebări de constatare:**
 - Ce ați simțit ținându-vă de mâini?
 - Cum vă simțiți atunci când sunteți apreciați pozitiv?
 - Ce putem transmite în momentul când ne ținem de mâini?
 - Veți proceda corect atunci când vă veți strădui ca astăzi să încercați să fiți mai buni ca ieri.
- **Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției**
- **Activitate frontală. Ce este conflictul?**

Fiecare elev pe masă va avea o listă de cuvinte, el va trebui să le decupeze numai pe acelea pe care le poate utiliza pentru a explica cuvântul *conflict*.

Cuvinte: empatie, dezacord, bunătate, război, opoziție, neplăcere, curiozitate, lacrimi, insulte, emoții.
- **Cu ajutorul învățătorului, se va deduce noțiunea de *conflict*.**
- **Activitatea în grup în baza lecturii** Textului „Nuca” de Vladimir Beșleagă

Mergeau pe drum un băiat și o fată. Merg ei și deodată fetița vede la marginea drumului o nucă.

 - *Iată o nucă, a strigat ea.*
 - Băiatul se repede și ia nuca. Fetița zice:*
 - *Dă-mi nuca. Eu am văzut-o întâi!*
 - *Ba-i nuca mea! Eu am luat-o de jos.*

Grupul 1. Vor reprezenta situația cu ajutorul limbajului mimico-gestual.

Grupul 2. Vor analiza situația de conflict.

Grupul 3. Vor verbaliza emoțiile trăite de ambele personaje.

Grupul 4. Vor propune soluții pentru aplanarea conflictului.

- Învățătorul va îndruma elevii să exemplifice situații de conflict în care au nimerit. Astfel, elevii vor avea posibilitatea să discute mai profund despre cauzele apariției fiecărui conflict.

REFLECȚIE

- **Jocul didactic „Critică-I, laudă-I”**

Scop: Aprecierea valorică a comportamentelor proprii și ale altor persoane, dând dovadă de atitudine critică și comunicare asertivă.

Clasa se va împărți în 8 echipe care vor fi numerotate cu numere pare și impare, fiecare va numi câte un raportor. 2 echipe cu număr impar vor avea de criticat comportamentul băiatului, 2 cu număr par vor lauda comportamentul lui. Exact așa se va proceda și cu al doilea personaj. La expirarea timpului, raportorul va justifica alegerea făcută de echipă.

- **Argumente pe cartele**

- ✓ Pot afirma că _____
- ✓ Sunt sigur că _____
- ✓ Am înțeles _____
- ✓ Este important să știm cum să gestionăm _____

EXTINDERE

- Elevii sunt solicitați să realizeze un afiș prin care să îndemne la înțelegere, la toleranță.

Clasa a IV-a. Situațiile-problemă în contexte școlare. Alternative de soluționare a problemelor, a situațiilor cu efecte emoționale negative

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Situațiile-problemă în contexte școlare | |
| Tipul lecției: | Mixtă | |
| Unități de competențe: | 1.2. Rezolvarea unor situații-problemă în contexte școlare, în baza unui algoritm oferit. | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să enumere tipurile de emoții învățate;</p> <p>O2. să descrie modalități eficiente de gestionare a emoțiilor;</p> <p>O3. să identifice situații care pot provoca starea de nervozitate,</p> <p>O4. să evidențieze modalități de evitare a stării de nervozitate;</p> <p>O4. să demonstreze afecțiune în relațiile cu colegii.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: scrierea liberă, jocul de rol, explicația, asaltul de idei, exercițiul. • Mijloace didactice: fișe de lucru, postere, imagini, foarfece, computerul. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P3 Cod de reguli | <ol style="list-style-type: none"> 1. Explic situația/ problemă. 2. Propun reguli de comportament. 3. Argumentez necesitatea respectării regulilor. |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

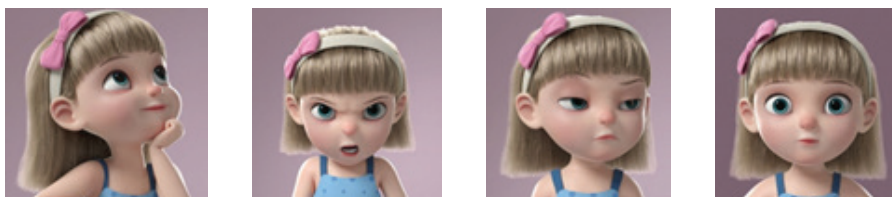
- **Scrierea liberă**

Elevii vor scrie, timp de 2 minute, tot ce le trece prin minte, atunci când aud expresia *emoții negative*.

REALIZARE A SENSULUI

- **Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției**

Elevii vor analiza imaginile și vor numi emoțiile de pe chipurile copiilor. Vor forma patru grupuri, fiecare grup își va alege câte o imagine și va alcătui o listă de întâmplări ce le pot provoca aceste emoții.



- **Joc de rol**

Fiecare grup va primi o situație, va crea o miniscenetă pe care o va prezenta în fața colegilor, vor găsi soluții.

Grupul 1. Un coleg face o șotie și tu ești învinuit pe nedrept.

Grupul 2. Este prima zi de școală și tu nu găsești clasa.

Grupul 3. Ai fost refuzat de cel mai bun prieten să te ajute la rezolvarea testului.

Grupul 4. Nu înțelegi instrucțiunile pe care învățătoarea ți le cere la clasă pentru un exercițiu, dar îți este frică să o întrebi pentru că s-ar putea să creadă că ești prost.

- **Întrebări de suport pentru fiecare situație:**

- Care au fost primele gânduri?
- Ce emoții s-au declanșat?
- Cum veți acționa?
- Ce sfaturi ați da fiecărui personaj?

- În baza situațiilor analizate, elevii vor reflecta la soluțiile care îi pot ajuta să aibă grijă de ei și să formeze relații armonioase cu ceilalți, apoi vor completa fișe reprezentând câte două modalități personale de gestionare a emoțiilor.

Când sunt speriat:

Când sunt trist:

Când sunt furios:

Când vreau să mă relaxez:

- **Concluzii**

În fața evenimentelor din viața noastră, putem avea diferite emoții, pentru că le interpretăm și gândim diferit. Gândurile și emoțiile noastre vor declanșa acele comportamente prin care noi încercăm să facem față situațiilor din viață.

REFLECȚIE

- **Activitatea „Hârtia ”**

Întro zi, după o explozie de furie, îmi ceream scuze de la prietenii mei. Unul dintre ei mi-a dat o foaie albă de hârtie îndemnându-mă s-o mototolesc. Apoi mi-a spus s-o fac netedă, așa cum era.

Elevii vor realiza această activitate.

Învățătura:

Așa și în sufletele celor pe care i-ai rănit rămân urme ca și pe această hârtie, oricum nu am încerca să corectăm greseala. Atunci când simți că te vor copleși emoțiile negative, să-ți aduci aminte de hârtia mototolită!

EXTINDERE

- **Casa cu lucruri gestionabile și negestionabile**

În interiorul casei, elevii vor scrie lucruri ce se pot controla (să fie amabili, să ceară scuze etc.).

În exterior – lucruri ce nu pot fi gestionate (culoarea părului, felul în care se comportă persoanele din jurul tău etc.)



Clasa a IV-a. Schimbările din viața elevului. Ciclul de studii gimnaziale. Provocări, emoții și soluții

Proiect didactic

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unitatea de conținut: | Arta cunoașterii de sine și a celuilalt | |
| Subiectul lecției: | Schimbările din viața elevului. Ciclul de studii gimnaziale. Provocări, emoții și soluții | |
| Tipul lecției: | Mixtă | |
| Unități de competențe: | 1.2. Rezolvarea unor situații-problemă în context școlar, în baza unui algoritm oferit | |
| Obiectivele lecției: | <p>La sfârșitul lecției, elevul va fi capabil:</p> <p>O1. să identifice situații care pot provoca starea de nervozitate;</p> <p>O2. să specifice modalități de evitare a situației de nervozitate;</p> <p>O3. să analizeze, în baza unui algoritm, modalitățile de influență a comportamentului propriu asupra relației cu cei din jur;</p> <p>O4. să evidențieze schimbările ce se produc în viața personală;</p> <p>O4. să aplice modalități de rezolvare a unor situații-problemă.</p> | |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în grup. • Metode și procedee: exercițiul, problematizarea, argumentarea, dilema, învățarea euristică, interviul. • Mijloace didactice: computer, planșe, fișe de lucru, prezentare PPT. | |
| Strategii de evaluare: | Evaluarea formativă interactivă | |
| | Produsul evaluat | Criterii de succes |
| | P1 Mesajul argumentativ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alcătuiesc un enunț/ câteva enunțuri care exprimă clar opinia mea. 2. Expun coerent și clar fiecare gând. 3. Respect ordinea ideilor. 4. Utilizez un vocabular adecvat subiectului de discuție. |

SCENARIUL DIDACTIC AL LECȚIEI

EVOCARÉ

- **Exercițiul de imaginație**

Se solicită elevilor să-și imagineze că, într-un parc de distracții, merge un trenuleț cu două vagoane. În primul vagon stă un copil de 3 ani, în al doilea, unul de 7 ani.



- **Întrebări de constatare:**

- Cum arată fiecare copil?
- Ce știe să facă?
- Care-i sunt jucăriile preferate? Ce emoții trăiește?
- Cine-i sunt prietenii?

- **Situația-problemă:** Dacă vom mai adăuga un vagon la acest trenuleț, ce vârstă ar avea copilul care s-ar afla în el?

Vor constata că copilul ar putea fi de vârsta lor. Vor încerca să se caracterizeze.

REALIZARE A SENSULUI

- **Anunțarea subiectului și a obiectivelor lecției**

- **Aflați mai mult (PPT)**

- ✓ Perioada în care vă aflați se numește *preadolescență* 10-11 ani.
- ✓ Copilul în această perioadă se dezvoltă, atât fizic cât și mintal, accelerat.
- ✓ Dezvoltarea fizică este diferită: unii se dezvoltă mai repede, alții mai lent.
- ✓ Nu sunt echilibrați emoțional: pot trece brusc de la o stare la alta.
- ✓ Se lărgeste cercul prietenilor, simt necesitatea de a face parte dintr-un grup și de a fi acceptați.
- ✓ La această vârstă se începe o nouă treaptă în viața școlară – GIMNAZIALĂ.

- **Activitate în grup (4 grupuri)**

Se va accentua că sunt încercați de niște emoții confuze și, cu cât vor fi mai aproape de un nou început de an școlar, aceste emoții vor crește. Fiecare grup:

- va desena ceea ce simte;
- va nota care sunt cauzele apariției emoțiilor;
- va spune ce activități îi ajută să prevină stresul;
- va nominaliza care sunt persoanele care îi susțin.

Se vor prezenta lucrările elevilor, se vor face completări, se vor evidenția și emoțiile pozitive.

- **Concluzii**

Important:

- susținerea emoțională din partea părinților și a prietenilor;
- comunicarea cu cei din jur;
- conștientizarea problemei;
- monitorizarea emoțiilor.

- **Jocul de autocunoaștere „Oglindă, oglinjoară, cine e cea, cel mai ...?”**

- ✓ Privește-te în oglindă! Pe parcursul acestui an ai crescut.
- ✓ Observă care sunt transformările prin care ai trecut din punct de vedere:
 - fizic: *Înălțimea și greutatea s-au modificat?*
 - mental: *Gândești altfel?*
 - emoțional: *Îți gestionezi emoțiile? Cum le gestionezi?*
 - social: *Ce poți spune despre prietenii tăi? Dar despre grupul din care faci parte? S-a schimbat ceva?*

REFLECȚIE

- **Realizarea interviului respectând următoarele condiții:**

- Se va lucra în grupuri mici.
- Vor alcătui o listă de întrebări.
- Își vor alege câte un coleg.
- Fiecare dintre elevi trebuie să fie și intervievat, și reporter.
- Toți elevii vor fi implicați în proiect.

Întrebări orientative:

- Te apreciază colegii? Ce anume apreciază?
- Cum îți planifici timpul?
- Ce schimbări emoționale ai observat la colegii de clasă?
- Ce schimbări fizice se produc la semenii tăi?
- Ce emoții trăiești tu în această perioadă?
- Cum depășești problemele?

EXTINDERE**• Povestea mea**

Sarcină pentru elevi: Scrie-ți povestea, selectează poze de-ale tale la diferite vârste, grupează-le pe etape de viață, lipește-le pe o foaie. Compară. Discută cu părinții despre problemele fiecărei perioade. Povestește-le ce simți la moment. Cere-le sfaturi.

III. PARTENERIATUL EDUCAȚIONAL ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR

3.1. Implicarea agenților educaționali în dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare

Deoarece abilitățile emoționale și sociale au un rol destul de important în viața noastră, părinții și celelalte persoane implicate în educarea copiilor trebuie să fie informați despre problematica afectivă a elevilor claselor primare, inclusiv despre necesitatea dezvoltării competențelor emoționale în perioada ciclului primar, perioadă care este optimă din punct de vedere al achizițiilor socio-emoționale.

Studiile de specialitate arată că relațiile dintre elevi și adulți contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor, deoarece relațiile copil-părinți și copil-învățător sunt corelate cu dezvoltarea unor abilități de interacțiune cu copiii de aceeași vârstă, dezvoltarea emoțională, autoreglarea și competențele de adaptare la mediul școlar. Relațiile copiilor cu adulții sunt predictorii comuni ai dezvoltării unor probleme de comportament. De exemplu, modalitatea de interacțiune dintre mamă și copil justifică 10% sau 15% din problemele de comportament apărute în copilărie [3, p. 43].

Vârsta claselor primare reprezintă o șansă crucială pentru modelarea predicțiilor emoționale de o viață. Una dintre lecțiile emoționale esențiale, învățate în această perioadă și șlefuite pe parcursul anilor ce urmează, o reprezintă felul în care este calmat copilul atunci când e supărat.

Calmați elevii la timp!



Foarte mulți elevi din clasele primare sunt calmați de cei care au grijă de ei: învățătoarea, părinții, buneii, frații mai mari etc.

Fiecare perioadă reprezintă o oportunitate pentru a ajuta copilul să dobândească obiceiuri emoționale benefice, dacă nu se reușește acest lucru, efortul va fi mult mai mare pentru a oferi lecțiile corective ulterioare în viață.

Unele dintre cele mai grăitoare lecții emoționale pentru un copil vin din partea părintelui. Obiceiurile emoționale induse de părinți sunt foarte diferite dacă, pe de o parte, ei sunt pe lungimea de undă a copiilor, adică recunosc nevoile emoționale ale copiilor și le satisfac sau își disciplinează copiii prin empatie sau dacă, pe de altă parte, părinții sunt absorbiți de sine și ignoră tulburările copilului sau îl disciplinează capricios prin țipete și bătăi [30].



Țineți cont de nevoile afective ale copiilor!

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le deprindă o persoană menită să se ocupe de educația pentru dezvoltare emoțională este acela de a înțelege **nevoile afective ale elevilor**, printre care se enumeră: contactul fizic, admirația și tandrețea, timpul acordat, atenția și observarea comportamentelor, aprobarea și compania în diferite activități.

Dincolo de satisfacerea nevoilor afective, o importanță deosebită o are climatul socioemoțional existent în clasă. Într-o clasă de elevi, **climatul socioemoțional pozitiv** este realizat prin următoarele **condiții**:

- exprimarea liberă a opiniilor;
- prelucrarea și utilizarea de către cadrul didactic a ideilor elevilor;
- admiterea conflictelor ca element de progres și negocierea lor rapidă;
- recunoașterea și încurajarea succesului.

Climatul socioemoțional negativ se exprimă prin:

- responsabilități insuficiente ale colegilor și neimplicare în luarea deciziilor;
- solicitări nerealiste formulate de profesor;
- sarcini prea grele sau prea ușoare;
- timp insuficient pentru realizarea lor;
- condiții de învățare nesatisfăcătoare;
- absența feedback-ului pozitiv.



Utilizați diverse forme de colaborare!

Pentru realizarea educației pentru dezvoltare emoțională, evidențiem mai multe forme de colaborare a școlii cu agenții educaționali, în special, cu părinții, reflectate în tabelul alăturat.

Tabelul 3.1. Modalități de colaborare a școlii cu agenții educaționali

| Tipuri de activități | Descrierea activității |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scrisori săptămânale sau lunare | Furnizarea informației despre dispoziția copilului, despre activitățile în care au fost implicați copiii, despre realizările și dificultățile cu care s-au ciocnit elevii în cadrul acestor activități |
| Schimb de cărți | Realizarea schimbului de cărți ce conțin informații despre practicile de succes în dezvoltarea emoțională a copiilor |
| Convorbiri telefonice sau prin rețelele de socializare | Transmiterea rapidă și succintă a informațiilor importante; orele optime pentru a întreține o convorbire telefonică la domiciliu se cuprind între 19:00-21:00 |
| Jurnalul călător | Cuprinde fotografiile, impresii ale copiilor, ale altor persoane implicate în activitățile clasei, descrieri de acțiuni, diplome obținute, desene create de copii etc. |
| Ședințe cu părinții | Schimb continuu de informații privind progresul, starea emoțională, nevoile, aspirațiile copilului etc. |
| Lectorate cu părinții | Discutarea temelor diverse, prin care părinții sunt informați privitor la importanța cunoașterii personalității propriului copil, aprecierea corectă a comportamentelor copiilor, măsuri și soluții pentru ignorarea sau limitarea comportamentelor negative, tehnici și metode prin care-și pot ajuta copilul la lecții etc. |
| Vizite la domiciliu | Aflarea directă a condițiilor concrete de viață și educație ale copilului în familie; elevul sesizează că gazdele vor adopta un comportament emoțional deosebit de cel cotidian. |
| Consultații individuale | Abordarea individualizată a problemelor afective cu care se confruntă copilul sau părintele, se pot oferi sfaturi, părinții pot furniza informații mai intime pe care nu doresc să le facă publice, dar sunt relevante pentru educația și instrucția copilului. |
| Participarea la activitățile școlare | Lecții deschise pentru părinți, prin care aceștia au posibilitatea să cunoască nivelul de pregătire al copilului, deprinderile însușite, prietenii acestuia, să se familiarizeze cu metodele și procedeele folosite în predare, pot face analize comparative privitoare la copiii lor. |

| Tipuri de activități | Descrierea activității |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Consiliere pedagogică | Rezolvarea unor situații-problemă cu copiii lor, prestează servicii de consiliere și distribuie materiale informative |
| Excursii, drumeții | Organizarea și sponsorizarea de către părinți a acestor acțiuni, asigurarea supravegherii copiilor, trăirea emoțiilor pozitive alături de copii, oferirea modelelor de comportament |
| Expoziții de lucrări ale copiilor | Familiarizarea cu date importante despre evoluția copiilor, atât pe plan artistic, cât și emoțional |
| Serbările școlare | Descoperirea aptitudinilor speciale ale copiilor, nivelul dezvoltării emoționale a acestora; implicarea în organizarea acestor activități |
| Ziua ușilor deschise | Asistarea la lecții și la alte activități școlare |
| Avizierul și site-ul școlii | Prezentarea informațiilor de interes comun pentru elevi și părinți privind activitățile ce se desfășoară în școală, rezultatele de la concursuri, anunțuri importante, programe în derulare etc. |
| Ateliere de lucru | Familiarizarea cu standardele de eficiență a învățării/ finalitățile educației, conținuturile, strategiile aplicate, programul de activitate a școlii etc. |

În opinia cercetătoarei Larisa Cuznețov, familia din Republica Moldova este în stare să-și exercite eficient funcția educativă, deoarece dispune de o anumită cultură, de un nivel intelectual adecvat, valori morale, etice și un cadru decent de viață.

În acest context, autoarea delimitează **șase tipuri de strategii educative esențiale**, care asigură eficiența acțiunilor și a tuturor influențelor educative familiale și școlare [17, p. 35]:

- 1) strategia comunicării și relaționării umaniste;
- 2) strategia respectării drepturilor copilului;



Diversificați activitățile de antrenare a părinților în viața emoțională a școlii!

- 3) strategia valorizării modului sănătos și demn de viață;
- 4) strategia partajării și onorării responsabilităților din partea adulților și copiilor;
- 5) strategia centrării pe modelul pozitiv de comportare al adulților și formarea psihomorală a Eului copiilor;
- 6) strategia orientării acțiunilor educative spre stimularea autocunoașterii, a autoeducației, a autoactualizării.

Cele mai eficiente forme și metode de **antrenare a părinților în viața emoțională** a elevului și a școlii pot fi:

- acordarea unei responsabilități controlate;
- prezentarea la ședințele cu părinții a unor teme de interes emoțional, urmate de discuții;
- întâlniri cu specialiști din diferite domenii;
- afișarea periodică a unor articole de orientare pedagogică ce reflectă problemele emoționale ale copiilor și părinților, redactate într-o formă accesibilă;
- dezbateră pe marginea unor cazuri-problemă etc.

În literatura de specialitate există preocuparea de a găsi acele argumente care să sprijine existența **programelor de educare a părinților în aspectul educației pentru dezvoltare emoțională**. Aceste teze pornesc de la înțelegerea părinților ca responsabili principali de creștere și dezvoltare inițială a copilului, precum și de cerințele sociale crescute în favoarea unei conștientizări și organizări a influențelor parentale.

Parteneriatul școală-familie, în zilele noastre, obține noi valențe în aspectul dezvoltării emoționale a elevilor claselor primare. Mariana Dragomir, în lucrarea „Management educațional pentru directorii unităților de învățământ” [18, p. 128], precizează faptul că în relația cu școala părintele parcurge șapte pași, reflectați în tabelul ce urmează.

Tabelul 3.2. Rolurile părinților în viața emoțională a școlii

| Roluri | Acțiuni |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Părintele „învață“ | Se informează asupra modului de conducere și organizare a procesului instructiv-educativ. |
| Părintele ajută | Sprijină școala în realizarea unor proiecte și activități. |
| Părintele devine un suport al imaginii pozitive despre școală | Înțelege importanța școlii în formarea copilului său și are o atitudine pozitivă față de școală. |
| Părintele devine o sursă de informație complementară | Furnizează dirigintelui sau învățătorului informații despre comportamentul copilului în familie, despre problemele afective și de sănătate ale acestuia. |
| Părintele devine o sursă educațională | Contribuie la educația propriului copil, îl ajută și îl sprijină în activitatea zilnică de acumulare de cunoștințe. |
| Părintele ca profesor | Oferă cadre de referință pentru raportarea valorică a copiilor săi. |
| Părintele – inițiator al schimbărilor din școală | Are dreptul și chiar obligația să solicite adaptarea școlii la cerințele societății actuale – părintele poate să propună unele schimbări care să contribuie la dezvoltarea individuală sau colectivă a copilului. |

În proiectarea activităților educative în parteneriat cu agenții educaționali din comunitate, vom parcurge cele 4 etape clasice ale proiectării.



Figura 3.1. Etapele proiectării

Gradul eficienței activităților educative, în parteneriat cu agenții educaționali din comunitate, este direct proporțional cu modul de proiectare a acestora.

În timpul proiectării și realizării activităților educative în parteneriat cu părinții sau agenții educaționali din comunitate, vom ține cont de faptul că expresivitatea emoțională a adulților devine un model pentru copii, în ceea ce privește exprimarea emoțională. Modul în care adulții discută problemele legate de emoții poate transmite sprijinul și acceptarea lor și poate contribui la conștientizarea de către copil a diferitelor stări emoționale.

În această ordine de idei, considerăm oportune următoarele sugestii selectate din literatura de specialitate [11, 37, 39]:

- abordarea educația pentru dezvoltare emoțională din perspectiva responsabilității, încrederii în forțele proprii și rezistenței la stres;
- promovarea în școală a valorilor inteligenței emoționale (empatia, toleranța, conștiința de sine, compasiune, optimism, automotivare, autoinspirație etc.);
- asigurarea unui parteneriat bazat pe încredere reciprocă, discuții constructive și dorința de colaborare.

În concluzie, școlile de astăzi au nevoie de familii și alți agenți educaționali, și invers. În mai multe moduri, această reciprocitate poate fi cea mai mare speranță pentru dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare. Parteneriatul dintre școală și agenții educaționali, inclusiv părinții, nu presupune numai o informare reciprocă cu privire la tot ceea ce ține de dezvoltarea emoțională a elevului, ci și identificarea soluțiilor la problemele emoționale ale copilului.

3.2. Exemple de proiecte ale activităților educative orientate spre dezvoltarea emoțională a copiilor

Activitate transdisciplinară. Educație pentru toleranță „Ia-mă de mână, să fim buni împreună!”

PROIECT DIDACTIC

Zi de activități transdisciplinare

Școala fără manuale: Să înțelegem mai bine lumea din jur,
să devenim mai buni

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clasa: | a III-a |
| Data: | 28.05 |
| Orarul zilei: | 1) Matematică; 2) Limba română; 3) Dezvoltare personală; 4) Educație plastică |
| Conținutul generic: | Educație pentru toleranță |
| Subiectul tematic: | Ia-mă de mână, să fim buni împreună! |
| Produsul activităților: | Mascota clasei |
| Unități de competențe: | <ul style="list-style-type: none"> – Matematica – 4.6. – Limba română – 2.1.; 2.5. – Dezvoltare personală – 1.1. – Educație plastică – 2.3. |
| Obiectivele activității: | <p>La finalul activității, elevul va demonstra că este capabil:</p> <p>O1. să definească noțiunea de <i>toleranță</i>;</p> <p>O2. să identifice emoțiile trăite în diverse situații de viață;</p> <p>O3. să exemplifice toleranța în baza situațiilor de învățare;</p> <p>O3. să exprime emoții, atitudini, concluzii referitoare la experiența trăită.</p> |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: frontal, individual, în echipe. • Metode și procedee: jocul de rol, brainstormingul, observația dirijată, explorarea, exercițiul, problematizarea, jocul didactic, discuția ghidată, clusteringul, lucrarea practică. • Mijloace didactice: flori, mingi, fișe de lucru, coli de desen, carioci, PPT. |

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| Strategii de evaluare: | evaluarea formativă interactivă; autoevaluarea |
| Durata totală a activității: | 08:00-12:00 |
| Durata activității didactice: | 4 x 45 min. |
| Locația: | sala de clasă, curtea școlii |
| Parteneri: | psihologul, elevii din clasa a VII-a, părinții |

SCHIȚA DEMERSULUI TRANSDISCIPLINAR:

Învățarea bazată pe sarcini de lucru

1. Organizarea clasei

- Salutul, prezentarea invitațiilor. Mesajul cadrului didactic

Soarele cât e de soare,
 Obiceiuri bune are.
 Pe toți când îi zărește
 Îi salută prietenește.
 Să urmărim exemplul lui
 Salutare, oameni buni!

2. Comunicarea obiectivelor în limbaj accesibil copiilor.

3. Simularea realității în clasă

La activitate învățătoarea va veni cu un buchet de flori.

Se va discuta despre emoțiile trăite la vederea florilor.

Se identifică ce ar putea ei învăța de la flori.

Se accentuează că trebuie să dăruim dragoste și afecțiune necondiționat și că trebuie să ne comportăm cu lumea din jur așa cum am dori să se comporte și alții cu noi.

- **Jocul didactic** „Ping-pong intelectual”

Regulile jocului: Elevii vor avea o minge pe care o vor arunca unul altuia numind drepturile copilului.

- **PPT drepturile copilului**

Se va iniția o discuție despre respectarea drepturilor și că toți copiii au drepturi egale, indiferent de vârstă, etnie, starea socială etc.

- *Pauză 15 min. Micul dejun*

4. Explorarea unor acțiuni în situații specifice vieții reale

- Se va propune să restabilească ordinea literelor și să obțină cuvântul TOLERANȚĂ.
- Se va completa clusteringul cu cuvinte-acțiuni pentru manifestarea toleranței.

Exemple de acțiuni: Fii afectuos, fii responsabil, manifestă atenție, dăruiește necondiționat.



- **Jocul „Degetele”**

Elevii vor fi îndemnați să apuce stiloul cu degetul mic și cel inelar sau cu degetul arătător și mijlociu, să țină pixul și să scrie. Tot așa li se vor arăta diverse exerciții care să prezinte funcția fiecărui deget, astfel se va ajunge la concluzia că este foarte importantă colaborarea și suportul fiecărui deget în parte.

Exact așa și noi, oamenii, nu putem fi singuri, ci avem nevoie de colaborare.

- **Studiul de caz**

Activitate organizată împreună cu psihologul școlii și un grup de elevi din clasa a VII-a.

Elevii vor forma patru grupuri.

De fiecare grup se vor apropia elevi din clasa a șaptea în rol de:

- ✓ Cerșetor
- ✓ Copil abandonat
- ✓ Copil de altă naționalitate
- ✓ Adolescent în scaun cu rotile

Membrii fiecărui grup vor demonstra comportamente ce vor da dovadă de toleranță. Împreună cu psihologul vor formula concluzii referitoare la fiecare caz.

Concluzii: Oferă ceea ce ți-ar plăcea să primești. După modul în care îi tratezi pe cei din jur, depinde atitudinea lor față de tine.

Pauză 15 min.

5. Realizarea produsului – Mascota clasei

Genericul: Să ne luăm de mâini, să fim buni împreună!

Se va lucra în grupuri mari – elevi, părinți dirijați de învățător și psiholog.

Fiecare grup va avea libertatea de a alege modalitatea de realizare (desen, aplicație, citate, proverbe, maxime, numere etc.)

Prezentarea produsului se va realiza într-o manieră creativă.

6. Rezultatul activității

- **Scaunul fierbinte**

Se va solicita exprimarea în cuvinte proprii a emoțiilor referitoare la experiența trăită.

7. Autoaprecierea

8. Încheierea activității

Activitate transdisciplinară. Educație pentru dezvoltare emoțională „Anotimpurile și emoțiile”

PROIECT DIDACTIC

Zi de activități transdisciplinare

Școala fără manuale: Să înțelegem mai bine lumea din jur,
să devenim mai buni!

| | |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clasa: | a II-a |
| Data: | 21.05 |
| Orarul zilei: | 1) Științe; 2) Limba română; 3) Dezvoltare personală; 4) Educație plastică |
| Conținutul generic: | Educație pentru dezvoltare emoțională |
| Subiectul tematic: | Anotimpurile și emoțiile |
| Produsul activităților: | Buletin informativ |
| Unități de competențe: | <ul style="list-style-type: none"> – Științe – 1.1.; 2.1; 3.1; 4.1 – Limba română – 2.1.; 2.2.; 2.5. – Dezvoltare personală – 1.1. – Educație tehnologică – 2.2. |
| Obiectivele activității: | <p>La finalul activității, elevul va demonstra că este capabil:</p> <p>O1. să descrie emoțiile sesizate în diverse anotimpuri;</p> <p>O2. să identifice emoțiile trăite de colegi în diverse situații cotidiene;</p> <p>O3. să redacteze un buletin informativ în baza informațiilor însușite la oră;</p> <p>O4. să exprime emoții, atitudini, concluzii referitoare la experiența trăită.</p> |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: individual, în perechi, în echipe. • Metode și procedee: observația dirijată, explorarea, exercițiul, problematizarea, jocul didactic, discuția ghidată, buletinul informativ. • Mijloace didactice: ecusoane, fișe de lucru, coli de desen, carioci. |

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| Strategii de evaluare: | evaluarea formativă interactivă, autoevaluarea |
| Durata totală a activității: | 08:00-12:00 |
| Durata activității didactice: | 4 x 45 min. |
| Locația: | sala de clasă, curtea școlii |
| Parteneri: | biblioteca, părinții |

SCHIȚA DEMERSULUI TRANSDISCIPLINAR:

Buletin informativ

1. Organizarea clasei

- Se vor forma două cercuri, elevii vor sta față în față. La *unu*, ei se vor saluta verbal, la cuvântul *rotație*, cercul din interior se va mișca după acele ceasornicului, astfel se vor forma perechi noi, la *doi* se vor saluta prin intermediu mimicii.

2. Comunicarea obiectivelor în limbaj accesibil elevilor.

3. Simularea realității în clasă

- Salutul, prezentarea invitațiilor.
- Ghicitori, formarea grupurilor

Ziua se mărește,
Zăpada se topește,
Grădina a-nverzit,
Ce anotimp a sosit?

(Primăvara)

Anotimpul frunzelor uscate,
Lăzilor cu roade încărcate.
Anotimpu-n care noaptea crește
Și în care vremea se răcește.

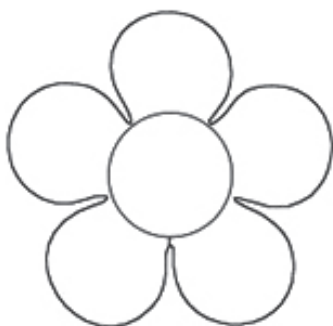
(Toamna)

De arșiță mare
Se coace grâul sub soare,
Copiii merg la scădat,
În ce anotimp am intrat? (Vara)

Totu-i înghețat în drum,
Florile-s pe geam acum,
În sobă focul trosnește,
Spune, ce anotimp este? (Iarna)

Elevii vor forma grupuri în dependență de anotimpul în care își sărbătoresc ziua de naștere.


- Se va iniția o discuție despre anotimpurile anului.
 - Câte luni are fiecare anotimp?
 - Cum se numesc lunile anului în popor?
- Se va viziona povestea celor patru anotimpuri <https://www.youtube.com/watch?v=1OcGnxBKK40>
- Elevii vor completa floarea anotimpului cu desenele caracteristice. Astfel, vor obține mascota grupului.




Pauză 15 min.

- **Desenul emoției.** Fiecare grup va primi câte o fișă de lucru împărțită în 3 părți: imagine a unui obiect ce aparține unui anotimp, spațiu pentru desenarea emoției și sarcina de continuare a mesajului.


Fișa de lucru pentru grupul 1 – Primăvara

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Simt tristețe pentru că ... De dimineață m-am bucurat, deoarece ... Baba Dochia își scutură cojoacele, sunt ... S-a întetit gerul, mi-i frică ...</p> |
| <p style="text-align: center;"><i>Spațiu pentru desenul emoției</i></p> | |


Fișa de lucru pentru grupul 2 – Vara

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Sunt bucuroasă că ... Mă simt tristă, pentru că ... Sunt furioasă că ... Mi-i frică de ...</p> |
| <p><i>Spațiu pentru desenul emoției</i></p> | |

Fișa de lucru pentru grupul 3 – Toamna

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Sunt bucuroasă că ... Mă simt tristă pentru că ... Sunt furioasă că ... Mi-i frică de ...</p> |
| <p><i>Spațiu pentru desenul emoției</i></p> | |

Fișa de lucru pentru grupul 4 – Iarna

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Astăzi a nins toată ziua, mă simt ... Soarele încălzește din ce în ce mai puternic, mi-i frică ... Un iepure mi-a mâncat nasul și sunt ... S-a sfârșit vacanța de iarnă, copiii nu mă mai vizitează, sunt ...</p> |
| <p><i>Spațiu pentru desenul emoției</i></p> | |

4. Explorarea unor acțiuni în situații specifice vieții reale

- **Cubul emoțiilor. Activitate frontală**

Învățătorul va avea pregătit un cub din carton sau din plastic, pe ale cărui fețe vor fi scrise șase emoții: bucurie, tristețe, frică, furie, compasiune, mirare.

Fiecare echipă va rostogoli cubul, pentru a primi o emoție. Elevii vor descrie emoțiile trăite de ei în fiecare anotimp.

Pauză 30 min.

5. Generalizarea experienței

- **Activitatea în grup**, se păstrează grupurile inițiale.

Se propune spre vizionare, dacă este nevoie, prezentarea video.

- ✓ **Reporterii** – realizează un interviu cu un anotimp despre ce emoții trăiește acesta.
- ✓ **Scriitorii** – vor alcătui o compunere despre emoțiile pozitive și negative trăite în anotimpul dat.
- ✓ **Artiștii** – vor face un colaj al anotimpurilor cu utilizarea diverselor materiale.
- ✓ **Cercetătorii** – vor identifica asemănările și deosebirile dintre cele patru anotimpuri.

6. Implicarea activă. „Buletin informativ”

Lucrând în echipe, elevii vor pregăti un Buletin informativ, utilizând informațiile acumulate pe parcursul lecției. Li se propune să prezinte produsul.

7. Autoaprecierea

8. Încheierea activității

Vor interpreta cântecul „Anotimpurile” însoțit de prezentarea video.
<https://www.youtube.com/watch?v=05gm8K7G4NQ>

Activitate educativă. Proces judiciar „Emoțiile mele, ce să fac cu ele?”

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clasa: | a IV-a |
| Subiectul tematic: | Anotimpurile și emoțiile |
| Forma de realizare: | Proces judiciar |
| Obiectivele activității: | <p>O1. să descrie emoțiile sesizate în diverse anotimpuri;</p> <p>O2. să identifice emoțiile trăite de colegi în diverse situații cotidiene;</p> <p>O3. să redacteze un buletin informativ în baza informațiilor însușite la oră;</p> <p>O4. să exprime emoții, atitudini, concluzii referitoare la experiența trăită.</p> |
| Strategii didactice: | <ul style="list-style-type: none"> • Forme de organizare: individual, în perechi, în echipe. • Metode și procedee: observația dirijată, explorarea, exercițiul, problematizarea, jocul didactic, discuția ghidată, buletinul informativ. • Mijloace didactice: ecusoane, fișe de lucru, coli de desen, carioci. |
| Durata activității: | 60 de minute |
| Locația: | sala de clasă |
| Parteneri: | psihologul școlar, bibliotecara, directorul adjunct pentru activitatea educativă |
| Amenajarea sălii: | <ul style="list-style-type: none"> • Se va imita o sală de ședințe de judecată • Elevii vor fi îmbrăcați corespunzător rolului |
| Personajele: | Bucuria, Tristețea, Grefiera, Judecătorul, Procurorul, Avocatul, Starea de Bine, Emoția, Calmul, Politețea, Elevii. |

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. Cântec de început

2. Poezia de salut „Bună dimineța!” de Teodora Dumitru

Viață, bună dimineța,
Acum se ridică ceața,
Soarele-mi zâmbește iară,
În frumoasa zi de vară!

Bună dimineța, Soare,
Mă privești din depărtare,
Te salut cu bucurie,
Că motive am, o mie!

Cer senin, îți spun „Salut”
Pentru noul început,
Să-mi faci ziua minunată,
Să o pot păstra curată!

Bună dimineța, flori,
Vesele-n ai zilei zori,
Din petale parfumate,
Dați-mi clipe minunate!

Bună dimineța, Viață,
Vreau, cu zâmbetul pe față,
Să-mi petrec ziua senină,
Cu Flori, Soare și Lumină!

Bună dimineță, Viață,
Îmi duc ziua cu speranță!
Bună dimineța, Soare,
Azi îmi pun în păr o floare
Și cu fruntea mea senină
Aștept altă zi să vină!

Bucuria: Da, e frumoasă viața!

Tristețea: Nori, ploaie, furtună, se îngălbenesc frunzele – sunt tristă.

Bucuria: Emoția este prietena ta!

Alungă tristețea cu-n zâmbet senin,
Când sufletu-ți zburdă, te bucuri din plin.

Un elev: Astăzi în societate

Se observă de departe
Unii sunt la chip frumoși,
Dar în suflet-mofturoși.

Un elev: De aceea vă atenționăm

Și un caz vă prezentăm.
Emoțiile să vă învățați!
Ca Emoțica să nu fiți judecați!

- Grafiera:** Onorată asistență, rog să vă ridicăți!
Să onorăm instanța!
- Judecătorul:** Ședința de judecată este declarată deschisă. Vom cerceta dosarul elevei Emoțica, o fetiță care nu știe cum să-și gestioneze emoțiile.

*Se prezintă Acuzatorul de Stat – **Judecătorul**, **Avocatul** și **Pătimașul**, **Starea de Bine***

- Judecătorul:** Inculpat, vă considerați vinovată?
- Inculpatul:** Nu sunt vinovată!
- Judecătorul:** Ofer cuvântul Procurorului.
- Procurorul:** Stimată instanță, aveți în fața Dumneavoastră inculpatul care este învinuit de incapacitatea de a-și gestiona emoțiile, ceea ce afectează negativ Starea de Bine a persoanelor ce o înconjoară.
- Judecătorul:** Se invită martorii! Rog să vă prezentați și să jurați că veți spune adevărul și că nu veți ascunde nimic.
- Bucuria:** Sunt Bucuria, starea de mulțumire, satisfacție. Jur să spun adevărul și doar adevărul!
- Judecătorul:** Ce acuzații înaintați?
- Bucuria:** Este tristă ea mereu,
Să se împrietenească-i este greu!
- Avocatul:** Protestez!
Tristețea s-o alungi e greu
Dacă ești învinuit mereu!
- Judecătorul:** Protestul este acceptat!
- Emoțica:** Cum să fiu eu bucuroasă,
Dacă mama nu-i acasă,
Dacă ploaie e afară,
Vreau mereu să fie vară!
Soarele să încălzească,
Și vacanța să sosească!
- Judecătorul:** Hai, copii, să-i amintim cum pozitivi mereu să fim!
- Un elev:** Știi să fii fericit?

- Știi să te simți împlinit?
Iată aici în poezia mea
Vei găsi rețeta pentru așa ceva!
- Un elev:** Privește dimineața răsăritul,
Și-apoi seara privește apusul,
Privește cum crește o floare,
Ascultă cum cântă-o privighetoare!
- Un elev:** Du-te apoi și vezi marea,
Privește la mal și la țârm!
Cum valurile aleargă grăbite,
Să mângâie nisipul fierbinte.
- Un elev:** Du-te apoi și la munte,
Privește cât e de semeț!
Încearcă apoi și te urcă,
Să vezi perspectiva din vârf!
- Un elev:** Adormi apoi liniștită,
C-atât de multe-ai învățat,
Că viața ta-i minunată
Și nu te mai plânge-n zadar!
- Judecătorul:** Să intre următorul martor!
- Procurorul:** Se invită **Calmul!** Prezențați-vă!
- Calmul:** Sunt Calmul, cheia de aur, care ajută la aplanarea
tuturor conflictelor. Jur să spun adevărul!
- Procurorul:** Ce acuzații îi aduceți Emoțicai?
- Calmul:** Este mereu furioasă,
Rea, capricioasă și foarte nervoasă!
- Avocatul:** Protestez!
- Judecătorul:** Protestul este acceptat!
- Emoțica:** Da, eu sunt foarte nervoasă,
Cu răbdarea stau cam prost.
Totul ce ating se strică
Și mă iau cu toți la rost.
- Calmul:** Este foarte important
Mereu calmul de păstrat.

- Și la școală, și acasă
Să fii copil educat!
- Un elev:** *Sfatul mamei*
Mama cu drag ne privește
Și încet ne sfătuieste:
Să fiți calmi întotdeauna
Ca stelutele și luna,
Ca cerul senin de vară,
Ca vântul călduț de seară,
- Un elev:** Ca soarele când răsare
Sau când merge la culcare.
Ca ploaia ce ușor cade,
Ca pomii ce ne dau roade,
Ca susurul pâraielor,
Ca foșnetul pădurilor.
- Judecătorul:** Să intre ultimul martor!
- Procurorul:** Se invită **Politețea!**
- Politețea:** Sunt politețea, fructul disciplinei și al educației!
Jur să spun adevărul!
- Procurorul:** Ce acuzați?
- Politețea:** Este nepoliticoasă.
Nu zice *mulțumesc!*
Bună ziua! La revedere!
Îi lipsesc din vedere.
- Emoțica:** Nu cred că este important
Să te saluți unul cu celălalt.
- Judecătorul:** Emoțico, fii atentă!
Credem toți – nu ești corectă!
Orice copil este frumos,
Dacă e politicos!
- Un elev:** Dacă știe bine ea
Emoțiile a-și controla
Cei ce stau pe lângă tine
Să se simtă bine, bine!

Emoțica: Dragi colegi, vă mulțumesc!
Promit să nu mai greșesc!
Să mă-nvăț încet, așa,
Emoțiile a-mi controla!

Judecătorul: Se invită pățimașul!

Starea de Bine: Dac-ai înțeles e bine,
Nu vom fi de acum străine.

Emoțica (recită)

Lumea ta, copilărie, autor Elena Dragoș

Lumea ta, copilărie,
Cea mai dragă dintre toate,
Are zmeie de hârtie
Și creioane colorate.
Cer de pace o-nconjoară,
Glas de păsări, flori de vară,
Brâu de ape cristaline,
Zbor de harnice albine.
Lumea ta, copilărie,
Cântă, joacă, versuri știe,
Soarele o scânteiază,
Plai de dor o priveghează

Cântecul „Are mama o fetiță!”

<https://www.youtube.com/watch?v=CAzp2aapA3Y>

Masă rotundă „Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor”

| | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiective: | <ul style="list-style-type: none"> • să explice rolul părinților în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor; • să propună modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale a copiilor; • să elaboreze condiții pentru un climat favorabil în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor. |
| Agenda activității: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Activitatea de spargere a gheții „Aruncarea degetelor” 2. Începutul comunicării 3. Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor 4. Evaluarea |

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

EVOCARÉ

1. Activitatea de spargere a gheții „Aruncarea degetelor”

Părinții vor forma două cercuri, unul în celălalt, ei aranjându-se unul în fața celuilalt, alcătuiind perechi. La indicația învățătorului, se va număra până la trei și se vor arunca unu, două sau trei degete. Dacă ambele persoane din pereche au aruncat :

- câte un deget – își vor spune câte un compliment;
- câte două degete – își vor strânge mâna;
- câte trei degete – se vor îmbrățișa;
- dacă numărul de degete aruncate este diferit, persoanele din pereche se vor roti în jurul lor.

Cercul din exterior va rămâne pe loc, cel din interior se va mișca la stânga cu o poziție (astfel se vor forma perechi noi). Jocul continuă până când cercul din interior va reveni la poziția inițială.

La finele activității, se va discuta despre:

- cum s-au simțit părinții la începutul, pe parcursul și la finele activității;
- ce au simțit ei atunci când li s-au adresat cuvinte frumoase;

- care le-a fost starea de spirit atunci când au fost îmbrățișați.
Se atenționează asupra faptului că noi suntem deseori captați și de emoții negative.

REALIZARE A SENSULUI

2. Începutul comunicării

- Cât de des simțiți tristețe, nervozitate, furie, deznădejde, anxietate, tulburare, neliniște sufletească?
- În ce momente apar aceste emoții?
- Cum apreciați starea Dvs. emoțională generală?
- Ce faceți pentru a depăși o stare mai puțin bună, care vă descurajează?
- Ce faceți când trăiți o stare emoțională negativă și vă este alături copilul?

3. Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor

Se formează grupuri mici. Fiecare grup va analiza și va comenta două fragmente din suportul informativ. Vor discuta, vor aduce exemple, vor argumenta poziția lor pro sau contra.

Suport informativ pentru părinți. Rolul familiei în cultivarea inteligenței emoționale a copiilor

- Fiți dumneavoastră un exemplu de inteligență emoțională pentru copil!
- Deschideți-vă sufletul, cu onestitate și pe înțelesul copilului. Astfel, va învăța să fie la fel și să nu-i fie rușine să vorbească deschis despre emoțiile lui.
- Ascultați-l și ajutați-l pe copil să ia cele mai bune decizii.
- Exersați cu copilul diverse situații de viață și învățați-l cum să reacționeze.
- Încercați să nu judecați oamenii!
- Implicarea atât în treburile gospodăriei, cât și în luarea anumitor decizii, îi face pe copii să se simtă importanți.
- Copiii au nevoie de socializare și de joacă, deci asigurați-vă că au parte de aceste activități cât mai des.

- Copiii vor fi pregătiți mai bine pentru provocările vieții, devenind adulți echilibrați, care vor gestiona calm și rațional situații complicate.

Mesajul educativ al cadrului didactic. Se va lectura textul *Copilul învățată din ceea ce trăiește* de Dorothi Law Nolte, Rachel Haris

1. Când trăiește în critică, învață să condamne.
2. Când trăiește în încurajare, învață să fie încrezător.
3. Când trăiește înconjurat de gelozie, învață să fie invidios.
4. Când trăiește în toleranță, învață să aibă răbdare.
5. Când trăiește în teamă, învață să fie anxios.
6. Când trăiește în acceptare, învață să iubească.
7. Când trăiește în ostilitate, învață să fie violent.
8. Când trăiește înconjurat de bunăvoință, învață respectul.

REFLECȚIE

4. Cum recunoaștem un copil inteligent din punct de vedere emoțional? Continuați enunțurile în baza suportului informativ

- Comunică ...
- Înțelege ...
- Se adaptează ...
- Leagă ...
- Când nu se descurcă ...

Suport informativ pentru părinți. Cum recunoaștem un copil inteligent din punct de vedere emoțional?

- se comunică ușor cu el;
- înțelege când i se explică anumite lucruri ce țin de stările persoanelor din jurul lui;
- se adaptează ușor la situații și persoane noi;
- leagă prietenii cu ușurință;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor;
- când nu se descurcă, cere ajutorul.

Cuvântul învățătorului: Totul începe în familie, acolo copiii învață modele de comportament și modalități de gestionare a emoțiilor. Copiii copiază comportamentele părinților. „Nu uitați, puterea exemplului este foarte importantă!”

De ce este important să cultivăm inteligența emoțională a copiilor?

Prin dezvoltarea inteligenței emoționale copiii vor fi pregătiți pentru provocările vieții, devenind adulții care vor ști să-și gestioneze emoțiile în diferite situații complicate. Un copil inteligent din punct de vedere emoțional este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele, recunoscând, în același timp, și emoțiile celor din jur.

5. (Auto)evaluarea

La finele ședinței, li se propune părinților să completeze fișa de auto-evaluare.

Fișă de autoevaluare

1. Emoțiile mele pozitive au fost _____
2. Emoțiile negative au fost provocate de _____
3. Astăzi cel mai mult mi-a plăcut _____
4. Plec de la ședință cu gândul _____
5. Am înțeles și voi schimba _____
6. N-am înțeles _____
7. Și încă ceva despre _____

Ședință cu părinții „Trăiri emoționale ale elevului clasei I-a”

| | |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiective: | <ul style="list-style-type: none"> • să identifice așteptările și temerile personale la început de an școlar; • să distingă emoțiile pozitive și negative ale copiilor; • să aplice tehnici de gestionare a problemelor afective ale copiilor. |
| Agenda activității: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Activitatea de energizare „Dulciuri pentru fiecare” 2. Așteptări, temeri, emoții 3. Soluții de reducere a stresului și de gestionare a emoțiilor 4. Părinții sunt cei care insuflă siguranță și liniște copilului. 5. Evaluarea |

DESFĂȘURAREA ȘEDINȚEI

EVOCARÉ

1. Activitatea de energizare „Dulciuri pentru fiecare”

Fiecărui părinte i se va propune să extragă ciocolate și biscuiți sărați (cantitatea nu contează). Apoi vor scrie pe autocolante (după numărul de ciocolate extras) așteptările pe care le-au avut pentru primul an de învățământ al copilului, clasa I, apoi (după numărul de biscuiți extrași) temerile pentru micuții școlari, totodată vor scrie și despre emoțiile elevilor în prima zi de școală.

Temerile vor fi scrise pe foi de culoare gri, așteptările – pe foi galbene, emoțiile – pe roșii.

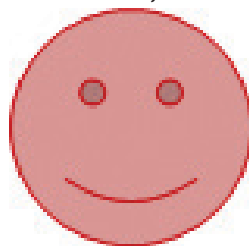
Așteptări



Temeri



Emoții



REALIZARE A SENSULUI

2. Așteptări, temeri, emoții

- **Activitatea în grupuri mari**

Părinții se vor împărți în trei echipe. Fiecare echipă va prezenta:

I echipă – așteptările

II echipă – temerile

III echipă – emoțiile elevilor

Vor fi lipite pe posterul de la tablă.

Model de poster



Concluzie: Părinții sunt cei care insuflă siguranță și liniște copilului.

3. Soluții de reducere a stresului și de gestionare a emoțiilor

Părinții vor activa în perechi pentru a găsi soluții de diminuare a temerilor și, totodată, calea de gestionare a emoțiilor elevilor.

Apoi, învățătorul le va propune 10 pași pentru a fi un părinte bun.

Support informativ. 10 pași pentru a fi un PĂRINTE bun

1. Când plâng, sărută--i!
2. Când le e frică, îmbrățișează-i!
3. Când întreabă, răspunde-le!
4. Când îți povestesc, ascultă-i!
5. Când sunt curioși, lasă-i să exploreze!
6. Când le spui „te rog” și „mulțumesc”, o vor face și ei!

7. Când ai încredere în ei, vor avea și ei!
8. Când greșesc, explică-le calm!
9. Când ai nevoie de ei, cere-le ajutorul!
10. Când tu le dai un bun exemplu, vor avea pe cine imita când vor fi și ei părinți!

REFLECȚIE

4. Li se va propune să ordoneze cuvintele pentru a obține un enunț.

Cuvinte: Sunt, cei, insuflă, părinții, și, liniște, copilului, care, siguranță.

Vor completa fiecare treaptă a acestei scări cu acțiunile întreprinse pentru a crea copiilor un confort psihologic.



5. Evaluarea

Completarea Fișei de evaluare a ședinței

Fișă de evaluare a ședinței

Data _____

În cadrul ședinței de astăzi, am înțeles că _____

Aș putea să explic că _____

Aș dori să mai discutăm despre _____

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. ALLPORT, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1991. 279 p. ISBN 973-30-1151-7
2. ARDELEAN, M.; SUCIU, R.; NIREȘTEAN, A. *Tulburări din spectrul anxietății: anxietate, obsesie, compulsive*. București: Editura medical Callisto, 2006, 186 p. ISBN
3. BENGA, O. *Curs de psihologia dezvoltării*. Cluj Napoca: Universitatea Babes Bolyai, 2010. ISBN 978-606-8244-90-7
4. BOCOȘ, M. *Instruirea interactivă*. Editura Polirom. 2013. 470 p. ISBN 978-973-46-3248-0
5. BRICEAG, S. *Psihologia vârstelor. Curs universitar*. Bălți: Tipografia Universității de Stat „Alecă Russo” din Bălți, 2017. 291 p. ISBN 978-9975-50-196-5
6. *Cadrul de referință al Curriculumului Național, 2017*. Discutat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova Aprobabil prin Ordinul ministerului nr. 432 din 29 mai 2017. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/cadrul_de_referinta_final_rom_tipar.pdf
7. CALARAȘ, C. *Dirigintele – manager al actului educativ*. Chișinău: CEP USM, 2009. 223 p. ISBN 978-9975-70-811-1
8. CARTALEANU, T. ș. a. *Formarea de competențe prin strategii didactice interactive*. Chișinău: CE Pro Didactica, 2008. ISBN 978-9975-9763-4-3
9. CERGHIT, I. *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. Iași: Polirom, 2008. 400 p. ISBN 978-973-46-1016-7
10. CHICU, V. ș. a. *Psihopedagogia centrată pe copil*. Chișinău: CEP USM, 2008. 175 p. ISBN 978-9975-70-810-4
11. COJOCARU-BOROZAN, M. *Teoria culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2010. 239 p. ISBN 978-9975-46-066-8
12. *Convenția cu privire la drepturile copilului*. Disponibil: http://www.unicef.org/moldova/CRC_RO.pdf
13. COSMOVICI, A.; IACOB, L. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 2008. 301 p. ISBN 973-683-048-9
14. COSNIER, J. *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*. Iași: Polirom, 2007. 200 p. ISBN: 978-973-46-0681-8
15. CRISTEA, S. *Dicționar de termeni pedagogici*. Chișinău București: EDP, 1998. ISBN 973-30-5130-6

16. *Curriculum național. Învățământul primar*. Chișinău, 2018. Aprobabil la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018). Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_primare_site.pdf
17. CUZNEȚOV, L. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: CEP USM, 2008. 624 p. ISBN 978-9975-70-717-6
18. DRAGOMIR, M.; PLEȘA, A.; BREAZ, M.; CHICINAȘ, L. *Management educațional pentru directorii unităților de învățământ*. Turda: Hiperborea, 2000. 220 p. ISBN 9739956130
19. ELIAS, M. *Inteligența emoțională în educația copiilor*. București: Curtea veche, 2002. 268 p. ISBN 9738356695
20. *Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar*. Chișinău, 2018. Aprobabil la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018) Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf
21. *Ghid pentru cadrele didactice la dezvoltarea personală*. Chișinău: 2019. Disponibil: https://chisinauedu.md/sites/default/files/files/booklet_Training_PD_JOBS-Moldova_rom_0.pdf
22. GOLEMAN, D. *Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate*. București: Curtea Veche, 2008, 304 p. ISBN 9789736695568
23. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2007. 432 p. ISBN 9789736695209
24. GOLU, M. *Fundamentele psihologiei. Ediția a V-a*. București: Editura Fundației România de Măine, 2007. 825 p. ISBN 978-973-725-857-1
25. LELORD F.; ANDRE, C. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Trei, 2003. 268 p. ISBN 978-973-707-259-7
26. LUCA, C. *Teorii psihologice privind dezvoltarea copilului*. București: EDP, 2010. ISBN 978-2-228-89181-3
27. MACAVEI, E. *Pedagogie. Teoria educației*. Vol. I. București: Aramis, 2001. 339 p. ISBN 9738294002
28. MAYER, J.; SOLOVEY, J. *Teoria inteligenței emoționale*. București: All, 1990. 198 p.
29. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Polirom, 2009. 488 p. ISBN 978-973-46-0975-8
30. NEACȘU, I. *Corolare psihoeducaționale ale emoționalității și afectivității*. Capitol în: *Psihologie educațională*. București: Facultatea de Psihologie și Științele Educației Univ. București (note de curs), 2000. 326.p. ISBN 9975-931-31-6

31. PÂNIȘOARĂ, I.-O. *Comunicarea eficientă. Ediția a IV-a*. Iași: Polirom, 2015. 488 p. ISBN 978-973-46-5479-6
32. RIME, B. *Comunicarea socială a emoțiilor*. București: Trei, 2007. 533 p. ISBN 978-9737071552
33. ROCO, M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom, 2004. 247 p. ISBN 973-681-630-3
34. SILLAMY, N. *Dicționar de psihologie Larousse*. București: Univers Enciclopedic, 1998. 347 p. ISBN 973-9243-25-8
35. STOSSEL, S. *Anxietatea. O poveste personală despre frică, speranță și căutarea liniștii interioare*. București: Humanitas, 2019. 448 p. ISBN 978-973-50-6575-1
36. ȘOVA, T.; PUTINA, D. *Evaluarea în învățământ. Suport de curs*. Bălți: Tipografia din Bălți, 2017. 250 p. ISBN 978-9975-3184-0-2
37. ȘOVA, T. *Managementul stresului profesional al cadrelor didactice*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2014. 277 p. ISBN 978-9975-46-196-2
38. VOICULESCU, E. *Factorii subiectivi ai evaluării școlare. Cunoaștere și control*. București: Ed. Aramis, 2007. 192 p. ISBN 978-973-679-504-6
39. ZAGAIEVSCHI, C. *Dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților prin comunicare*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2013, 208 p. ISBN 978-9975-160-3
40. ZAGAIEVSCHI, C., COJOCARU-BOROZAN, M. *Educație pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală: suport de curs*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2014. 194 p. ISBN 978-9975-46-209-9
41. LAMB, J.; LAMB, W. A. *Parent Education and Elementary Counseling*. New York: Luman Science Press, 1998. 300 p.
42. ДРУЖИНИН, В. Е. *Психология эмоций, чувств и воли*. Москва: ТЦ Сфера, 2003. ISBN 5-89144-343-0
43. ИЗАРД, К. Э. *Психология эмоций*. Москва: Питер Пресс, 2008. 460 с. ISBN 5-314-00067-9

GLOSAR

Agent stresant – orice factor susceptibil de a afecta echilibrul emoțional al persoanei.

Autoreglarea emoțională – coordonarea internă a mijloacelor de expresie (*semnificații personale, valori morale, norme, idealuri, etaloane de atitudine față de ceilalți, provocări afective interne etc.*) cu orientarea generală în dinamica comportamentului.

Autosugestia – procesul psihologic prin care persoana își influențează propria viață psihică și comportamentul în variate circumstanțe.

Cultura emoțională a profesorului constituie o formațiune dinamică a personalității, reflectată în unitatea dimensiunilor *intra-personală și comunicativ-relațională* reprezentate într-un sistem de valori emoționale.

Competența emoțională – rezultatul sporirii coeficientului de emoționalitate (QE), un sistem de atitudini privind importanța disciplinării comportamentului afectiv, spectrul variat al cunoștințelor despre viața afectivă, ansamblul de capacități ce permit gestionarea adecvată a energiei emoționale.

Contaminarea emoțională – retrăirea emoțiilor analogice ale altuia transmise prin inducția unor manifestări psihice de la una sau mai multe persoane la alte persoane ori întregului grup.

Climatul psihosocial – starea emoțională care domină, permanent sau ocazional, într-un grup social și exercită acțiune asupra indivizilor.

Disciplinarea emoțională – puterea de a alege felul în care să te simți.

Distresul – stresul negativ, distrugător.

Emoția – reacție organizată și ierarhizată la un eveniment care este relevant pentru nevoile, scopurile sau supraviețuirea organismului.

- Epuizarea emoțională** – starea psihofiziologică generală care este rezultatul consumării raționale sau iraționale a energiei emoționale, fenomen definit în literatura de specialitate ca *ardere emoțională*.
- Eustresul** – stresul pozitiv, vitalizant și favorabil vieții.
- Managementul emoțional** – competența de a gestiona propriile emoții și emoțiile altor persoane pe direcția disciplinării conduitei.
- Mecanismele de apărare** – diferite tipuri de operații în care se poate concretiza apărarea, menite să reducă, să suprimă orice schimbare susceptibilă de a pune în pericol integritatea și constanța individului biopsihologic.
- Optimismul** – capacitatea de a menține o atitudine pozitivă chiar și în ciuda unor adversități fiind mod/ stil de abordare pozitivă.
- Pedagogia culturii emoționale** – știința educației ce analizează conceptele pedagogice operaționale necesare studierii fenomenelor afective prin abordări inter-, multi- și transdisciplinare ale formării formatorilor implicați în proiectarea/ realizarea educației pentru dezvoltare emoțională conform unor valori afective raportate la idealul educațional.
- Rezonanța afectivă** – finalitatea procesului emoțional ce constă în crearea universului afectiv comun cu interlocutorii.
- Rezistența la stres** – ansamblul calităților personale ce asigură soluționarea reușită a situațiilor stresante.
- Stresul** este dezechilibrul biologic, psihic și comportamental dintre cerințele (provocările) mediului fizic, ambiental sau social și resursele, reale sau percepute ale omului, de a face față acestor cerințe și situații conflictuale.
- Vulnerabilitatea la stres** – sistem de caracteristici și trăsături de personalitate proprii anumitor indivizi prin modul de a reacționa facil la o gamă largă de agenți.

ANEXE

Anexa 1. Alfabetul emoțiilor

- A:** anxietate, abandon, alarmă
- B:** bucurie
- C:** calm, curaj, confuzie
- D:** dragoste, delicatețe, duritate, descurajare, dezgust, dezamăgire
- E:** entuziasm, empatie, energie
- F:** furie, fericire, frică
- G:** gratitudine, gelozie
- H:**
- I:** iubire, invidie, încredere, îngrijorare, impacientare
- Î:** îngrijorare,
- J:** jovialitate
- K:**
- L:** libertate
- M:** melancolie, mulțumire, mândrie
- N:** nerăbdare, nesiguranță, nervozitate, neîncredere
- O:** oroare
- P:** plictiseală, preocupare, prietenie
- R:** ranchiună, rușine, reziliență, recunoștință
- S:** simpatie, satisfacții, surpriză
- Ș:** șovăială
- T:** teamă
- Ț:**
- U:** ură, umilință
- V:** veselie, vinovăție

Anexa 2. Poezii pentru dezvoltarea emoțională

Cine sunt eu?

de Oltea Paraschiv

Mai întâi, fetița tatei!
Bulgărașul mamei drag,
Lumina din ochii buneii,
Copilița cât un frag!

Bunu-mi zice îngeraș
Iar mătușa, floritică.
Uneori, sunt izvoaraș
Și m-adună în ulciică.

Eu râd ca un pui de soare,
Și-i cuprind cu raze mici.
Le dau multă ascultare!
Doar IUBIRE e pe-aici...



Sfatul mamei

Mama cu drag mă privește
Și încet mă sfătuiește:

Să fiu calmă-ntotdeauna
Ca steluțele și luna,

Ca cerul senin de vară,
Ca vântul călduț de seară,

Ca soarele când răsare
Sau când merge la culcare.

Ca ploaia ce ușor cade,
Ca pomii ce ne dau roade,

Ca susurul pâraielor,
Ca foșnetul pădurilor.

Țica-Emoțica

de Oltea Paraschiv

Floarea asta bunăoară,
O avem în inimioară.
În petale colorate
Sunt emoțiile, toate:

Bucuria zâmbitoare,
Uimirea cu „O” cel mare,
Furia cu dinții strânși,
Tristețea cu ochii plânși.

Rușinea – i îmbujorată
Iar frica dârdâie toată!
Copii, spuneți fiecare:
Ce simțiți în inimioare?



Răbdarea e lucru mare

Dragi copii, știți și voi, oare,
Că răbdarea – i lucru mare?
Uite, cum eu, răbdător,
Stau să iasă din cuptor
Prăjituri dulci și – aromate
De bunica preparate.

Aștept și ploaia să treacă
Să ies afară la joacă.
Și tot cu multă răbdare
Aștept verile cu soare.
Vedeți? Bucuria – i mare
Când ai un strop de răbdare!

Bucurie de Loredana Bejan

Ochii tare-mi strălucesc
Întruna eu larg zâmbesc
Îmi vine să sar, să râd,
Chiar să cânt o melodie.
Ce simt eu? Simt bucurie!

**Ce este fericirea?**

Fericirea este când
Poți face orice cântând.
E când tocmai ai mâncat
Desertul tău preferat.

Este când e cald și bine
Și porți rochia cu buline.
Este când mama zâmbeste
Pentru că mult te iubește.

E când tata-n prag apare
Și-ți oferă o-mbrățișare.
Este-n fiecare zi!
Fiți fericiți, dragi copii!

Râd mereu

Când tata m-aruncă-n sus,
Râd și mă bucur nespus,
Când mă răsfăță mămica,
Râd că-mi gâdilă burtica.

Râd când un cățel blănos
Dă din coadă bucuroș;
Când miaună pisicuța,
Râd că mi – i dragă, micuța.



Râd cu bunicuții mei,
Când mă joc frumos cu ei.
Toată lumea-i bucuroasă,
Căci e veselie-n casă!

Este rău să fii nervos!

Nu-mi place când cineva
Ia la joacă mingea mea
Și pe loc mă enervez,
Nu știu cum să mă calmez.

Aș vrea să țip, să lovesc,
Dar o clipă mă opresc
Cum bunica m-a-nvățat:
Unu-doi! Din palme bat

Și-apoi sar într-un picior!
Nu îmi e deloc ușor,
Dar e rău să fii nervos
Fiindcă pari neprietenos!

George nu are răbdare

George nu are răbdare
Să înalțe un castel mare
Din cuburile colorate.
Cum să le-așeze pe toate?

Le înșiră-ntâi pe masă,
Poate totuși o să iasă.
Ia câteva, le potrivește,
Agitat el se foiește,

Și, dintr-o dată, se ridică,
Totul ce a luat, se strică!
Acum George-i abătut
Că răbdare n-a avut.

Bunicu-i bolnăvior

Bunicuțu-i bolnăvior,
Îl cam doare un picior.
Nepoțica-ngrijorată,
Stă cu el și ziua toată!



Amândoi ies la plimbare,
În grădina lui, la soare.
Mai târziu îi pregătește
Prânzul și îi povestește

Cât de mult o interesează
Văzându-l cum șchiopătează.
El îi dă o-mbrățișare
Să uite de-ngrijorare.

**Furia de Loredana Bejan**

Sprâncenele le încrunt,
Pumnii strâng și cu putere
Să strig chiar acum îmi vine,
Cum mă simt eu? Cine știe?
Dragii mei, eu simt furie.
Dar de număr pân-la zece
Repede furia-mi trece.

Supărare de Loredana Bejan

Dimineața, când s-a sculat,
Cățelul s-a supărat
Fiindcă Pisicel, pisicul,
Îi băuse tot lăpticul.
– Iartă-mă, îmi pare rău!
Îți spun pe cuvântul meu...
Din greșeală am încurcat
Vasul meu cu vasul tău.

**Emoții matinale de Vali Slavu**

– Soare, bună dimineața!
M-ai trezit și-ți mulțumesc!
Mi-am clătit cu rouă fața
Și acum mă pregătesc
De o zi frumoasă,
Dar aș vrea să-mi spui cinstit:
Mi-e tulpina grațioasă?
Am aspectul îngrijit?
– Ai emoții? Ce-i cu tine,
Floare roșie de mac?
– Vine-un fluture la mine
Și aș vrea să-i fiu pe plac.
Are aripi colorate,
Și-i atâta de frumos!...
De aceea nu se poate
Să rămân eu mai prejos!

Au, mă doare!

Astăzi, când am alergat,
Pe prag m-am împiedicat
Și am început să plâng;
„Mă doare piciorul stâng!”
Foarte tare m-am lovit
Și rău m-am învinețit;
Mult am plâns că mă durea.
M-a alintat mama mea.
Mi-a spus să nu mă sfiesc,
Să plâng cât de mult poftesc,
Că așa e când te doare,
De ești mic sau de ești mare.
Nu știu cum să mă calmez.
Aș vrea să țip, să lovesc,
Dar o clipa mă opresc
Cum bunica m-a-nvățat:
Unu-doi! Din palme bat
Și-apoi sar într-un picior!”

Anexa 3. Ghicitori despre emoții

Când greșești și rău îți pare
Că ceva s-a întâmplat,
Tu și cei din jur te-acuză
Și-apoi te simți..... (*vinovat*)

Cum se simte un câțel
Ce stă singur, singurel
N-are amici ca să se joace
Nici mămică să-l împace? (*trist*)

Cum se simte Aricel
Dacă tu te joci cu el
Joculețe fel de fel ? (*bucuros*)

De un vis ți se împlinește,
Parcă sufletul zâmbește,
Tot ce a murit, învie
Când trăim o (*bucurie*)

Cum te simți când mergi pe stradă
Cu părinții tăi de mână
Și mănânci o înghețată
Cu căpșuni sau ciocolată? (*fericit*)

Ce simți tu dacă descoperi
Lângă tine o cutie
Ce e plină cu ceva
Care face gălăgie? (*curios/ speriat*)

Cum te simți când lângă tine
A venit un câine mare
Care își arată colții
Și te latră tare, tare ? (*speriat*)

Cum se simte azi Maria
Dacă i-ai rupt jucăria,
I-ai spus că e fată rea
Și nu te mai joci cu ea? (*furioasă*)

Când te simți a fi-n pericol
Și curajul ți-e ridicol,
Pe spinare te furnică,
Fiindcă îți este (*frică*)

Cum se simte o fetiță
Când stă singură-ntr-un colț
Și privește cum se joacă
Fără ea copiii toți? (*tristă*)

Cum te simți când doamna pune
Lângă tine pe o masă
O cutie cu surprize
Să le descoperi în clasă (*curios*)

Dacă simți o apăsare
Și nimic sens nu mai are,
Atunci lacrimi curg pe fețe,
Căci în suflet e ... (*tristețe*)

Cum se simte un băiețel
Când privește prin binoclu
Și observă cum copacul
A venit chiar lângă el? (*mirat*)

Oare ce simte mămica
Când primește un desen
Cu o inimioară mare
De la copilașul ei ? (*bucurie/ iubire*)

Ce simți tu când mama vine
Lângă tine dimineața
Și te ia la ea în brațe
Și-apoi îți sărută fața? (*iubire*)

Ce simți tu când tragi cu forță
De mașina lui Ilie
Și i se rupe o roată
Din jucăria preferată? (*rușine*)

Poate fi neimportant,
Dar dacă s-a întâmplat
Ce nu te-ai fi așteptat,
Ești surprins și ești ... (*mirat*)

E o stare încordată,
De frustrări alimentată,
Când poți comite o prostie,
Căci e vorba de (*furie*)

S-a dus ursul la plimbare,
Albina l-a-nțepat.
Cum se simte acum oare?
Eu cred că ... (*înfuriat*)

Cine-i bun și-nvață, are
Bucurie când e mare.
Cui i-e lene azi să-nvețe
Va fi ...(*trist*) la bătrânețe.

Anexa 4. Citate despre emoții

- Emoțiile sunt cele care ne definesc ca oameni; cele care ne dau veridicitate. Cuvântul emoție înseamnă energie în mișcare. Fii sincer cu privire la emoțiile tale și folosește-ți mintea și emoțiile în favoarea și nu împotriva ta însăși. (*Robert Kiyosaki*)
- Oamenii își induc singuri emoțiile pe care doresc să le simtă. Gândurile și percepțiile lor le determină emoțiile și trăirile. (*Ursula Yvonne Sandner*)
- Emoțiile distructive, ca gelozia, invidia sau mânia, nu le fac rău celorlalți, ci doar ție. Ele îți fac viața un infern. (*Colin Turner*)
- Emoțiile ne ajută să-i apreciem pe ceilalți și lumea din jurul nostru; ele umplu viața de înțeles și o fac satisfăcătoare. (*Richard Davidson*)
- Emoțiile sunt dușmani perfizi pentru fiecare dintre noi. Ele te trădează și te fac vulnerabil. (*Victor Duță*)
- Din păcate, aflate sub presiune, emoțiile nu mor. Ele tac. Dar continuă să influențeze omul din interior. (*Sigmund Freud*)
- Emoțiile neexprimate nu vor muri niciodată. Ele sunt trupuri îngropate de vii și vor reveni cândva la suprafață mult mai urâte decât în ziua în care le-ai îngropat. (*Sigmund Freud*)
- Emoțiile și „fluturașii în stomac” sunt bune; ele sunt semne fizice că ești în regulă și activ din punct de vedere mental. Să faci fluturașii respectivi să zboare în formație ordonată, acesta e secretul! (*Steve Bull*)
- Nimic nu este lipsit de importanța pentru cel ce simte cu adevărat. (*James Boswell*)
- Afecțiunea este germenul pasiunii, iar pasiunea este germenul unei iubiri perfecte. (*George Bernard Shaw*)
- Frumusețea unui sentiment se măsoară în funcție de sacrificiul pe care ești dispus să-l faci pentru el. (*John Galsworthy*)

- Cine nu e capabil să-și stăpânească emoțiile, îl vor stăpâni ele pe el. (*Juliana Mallart*)
- Expresia feței trădează cu ușurință starea interioară a minții sau conținutul acesteia. (*Swami Shivananda*)
- Instinctele sunt mai puternice decât simbolurile. (*Swami Shivananda*)
- Prin sugestii benefice și puternice puteți vindeca orice boală. (*Swami Shivananda*)
- Gândurile de ură, gelozie, egoism sau desfrâu, produc imagini distorsionate în minte, determinând întunecarea înțelegerii, pervertirea intelectului, pierderea memoriei și confuzia mentală. (*Swami Shivananda*)
- Nu te obosi să-ți explici emoțiile. Trăiește orice cât te intens poți și consideră orice simți drept un dar de la Dumnezeu. Cea mai bună cale de a distruge podul dintre vizibil și invizibil este să încerci să-ți explici emoțiile. (*Paulo Coelho*)

Anexa 5. Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

JOCUL „OMUL VESEL, OMUL TRIST”

Obiective:

- să identifice emoțiile proprii și pe cele ale altor persoane;
- să-și îmbogățească abilitățile de comunicare asupra stărilor sufletești;
- să facă diferența între durerile fizice și cele sufletești, între emoțiile plăcute și cele neplăcute;
- să relateze despre emoțiile sale.

Materiale: imagine om vesel, imagine om trist, fotografii și imagini cu persoane și personaje vesele și triste, cântece vesele și triste, calculator, fișe de lucru, carioci, fragmente literare, stimulente.

Desfășurare: Copilul analizează o imagine și o interpretează, apoi o așază la locul potrivit. Pe parcurs, respectă următoarele *reguli*: își așteaptă colegii să analizeze imaginea, fără să-i întrerupă; elevii răspund numai dacă sunt întrebați. Se afișează mascotele a doi omuleți pe tabla magnetica sau pe un suport (omuleț vesel și omuleț trist) și se distribuie tuturor copiilor câte o imagine sau fotografie. Cadrul didactic prezintă copiilor o imagine cu un personaj trist (Fetița cu chibriturile) și un personaj vesel (Cenușăreasa la bal) și analizează împreună starea sufletească pe care acestea o exprimă. Aranjează apoi imaginile în dreptul omului vesel sau omului trist, după caz, și motivează alegerea făcută: Fetița cu chibriturile este tristă pentru că nu are mamă, nu are casă, tata o bate, îi este frig, îi este foame, de Crăciun nu primește nimic etc. Cenușăreasa este veselă, deoarece a ajuns la bal, poartă o rochie frumoasă, prințul dansează numai cu ea, toată lumea o admiră, mama și surorile nu o recunosc etc. Fiecare copil afișează pe tablă sau pe un panou imaginea pe care a primit-o argumentând alegerea.

Varianta 2:

Copiii primesc câte un omuleț vesel și unul trist, apoi ascultă fragmente din cântece, poezii, povești sau povestiri și, în funcție de starea pe care o simt, ridică omul vesel sau omul trist.

Varianta 3:

Copiii răspund la întrebări și precizează ce simt (sau ridică omulețul potrivit și argumentează)

- ✓ *Mergi pe bicicletă, cazi și te lovești. Ce simți?* (durere fizică, tristețe, frică)
- ✓ *Reciți o poezie la serbare* (mândrie)
- ✓ *Mama întârzie acasă* (îngrijorare)
- ✓ *Iți moare animalul preferat* (tristețe)
- ✓ *Bunica este bolnavă.*
- ✓ *Ai spart o cană.*
- ✓ *Nu-ți place mâncarea.*
- ✓ *Primești un cadou.*
- ✓ *Afară este furtună.*
- ✓ *Doamna educatoare te-a lăudat.*
- ✓ *Ai pierdut o jucărie.*
- ✓ *Mâine pleci în excursie.*
- ✓ *Prietenul tău a spart un geam și dă vina pe tine.*

Varianta 4:

Se așază pe o măsuță cei doi omuleți cu fața în jos. Copilul desemnat de educatoare întoarce un cartonaș și povestește o întâmplare în care s-a simțit vesel sau trist, în funcție de ce cartonaș a întors.

JOCUL „DESIGNUL EMOȚIEI”

Obiective:

- identificarea culorilor care exprimă emoția;
- desenarea modului în care simți o emoție.

Materiale: hârtie de desen, ustensile de desenat

Desfășurare: Discutarea diferitelor emoții (gelozie, anxietate, frustrare, furie, bucurie, singurătate, teamă). Copiii li se solicită să dea exemple de experiențe proprii cu astfel de emoții. Cerem copilului să găsească un cuvânt care descrie cel mai bine cum se simte azi. Să închidă ochii și să-și imagineze cum arată emoția. Ce culoare are? Ce formă are? Fiecare să selecteze două, trei culori care să descrie cel mai bine emoția pe care o simte. Să deseneze simbolic emoția lor.

Variante: Să deseneze fețe care să exprime diferite emoții (de exemplu, să deseneze pe o parte a foii o față veselă și pe cealaltă una tristă). Se poartă discuții despre situații vesele și triste. Aceste fețe le pot folosi ulterior pentru a arăta cum se simt. Se pot prezenta imagini din reviste cu fețe exprimând diferite sentimente, copiii trebuind să le identifice.

JOCUL „IDENTIFICAREA EMOȚIILOR”

Obiective:

- identificarea dispozițiilor, afectelor, emoțiilor și a comportamentelor asociate cu acestea.
- identificarea dispozițiilor, emoțiilor altora pe lângă cele personale;
- înțelegerea faptului că este important să avem emoții și să vorbim despre ele.

Materiale: povestiri care să reliefeze dispoziții afective diferite, farfurii de hârtie, creioane colorate, foarfecă, bețișoare flexibile, lipici,

nasturi pentru ochi, textile pentru păr, bețișoare pentru zâmbet, ochi, urechi.

Desfășurare: Citiți povestirea aleasă copiilor. Atunci când citiți, încercați să prezentați expresii faciale distincte și modificări ale vocii concordante cu textul citit. De exemplu, urlați pentru furie, râdeți la bucurie etc. Cereți copiilor să creeze propria dispoziție sau emoțiile personale pe o farfurie de hârtie, utilizând echipamentele disponibile astfel încât să obținem o față unică de păpușă. Lipiți un bețișor flexibil pe spatele farfuriei de hârtie astfel încât aceasta să poată fi ținută în mână. Cereți copiilor să spună care sunt emoțiile lor și comportamentele asociate cu aceste emoții. Cereți-le să identifice și dispozițiile afective ale altora.

JOCUL „RECLAMA”

Obiective:

- exprimarea emoțiilor personale într-o manieră sigură și plăcută.

Materiale: hârtie de împachetat, hârtie de construcție, foarfecă, lipici, creioane colorate.

Desfășurare: Începem prin a discuta cum poate fi utilizată o publicitate pentru a te exprima pe tine însuși. Se va arăta că reclama reprezintă o modalitate prin care o persoană își exprimă propriile valori, opinii politice, preferințele muzicale și poate fi așezată în diferite locuri (cum ar fi de exemplu, drumul spre grădiniță). Discuția durează aproximativ 10 minute. După discuție, li se cere participanților să-și creeze propria publicitate (utilizând hârtie de construcție și creioane colorate).

Odată ce grupul a terminat de lucrat la afișul personal, acesta este lipit pe o coală mare de hârtie de împachetat care are desenată pe spate o mașină. Se discută apoi motivația pentru care diferite mesaje sunt așezate în reclamă, iar apoi plasate pe mașină. Dacă

grupul se simte confortabil, se poate crea o sarcină cooperativă, cerându-li-se să decidă care este reclama pe care și-ar dori-o pe mașina grădiniței.

Încheiem activitatea discutând modul în care ne putem exprima pe noi înșine, de ce alegem să exprimăm anumite lucruri, și nu altele.

JOCUL „INIMĂ ZDROBITĂ”

Obiective:

- identificarea modului în care comportamentul nostru afectează sentimentele celorlalți

Materiale: câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A₄ pentru fiecare participant.

Desfășurare: Listați pe tablă 21 de comentarii jignitoare pe care copiii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, „nu ai fost invitat”, „nu ai ce căuta cu noi”, etc. Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume. Listați apoi 21 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora.

Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc. Apoi citiți lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată când citiți o expresie dure-roasă, cereți copiilor să îndoie foaia cu imaginea inimii, să facă un pli pe inima pe care o au în față. (După ce citiți câteva expresii, verificați dacă toată lumea a făcut îndoiturile corect). Inimile arată oarecum diferit, dar toate sunt cu cicatrici.

Urmează să citiți lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute, cereți elevilor să desfacă o îndoitură a inimii.

Discuții: Împărtășiți cu clasa faptul că e nevoie de cel puțin 7 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă negativă. Chiar dacă dezdoim toate pliurile, rămân urmele.

JOCUL „ÎNCREDEREA ÎN LINIE”

Obiective:

- dezvoltarea responsabilității și a cooperării de grup.

Materiale: covoraș, panglici colorate.

Desfășurare: Participanții formează două echipe cu un număr egal de membri. Trasează liniile de start și de finish. La semnalul de început, prima persoană din fiecare echipă se culcă jos (paralel cu linia de start) și întinde mâinile lateral. A doua persoană sare peste prima și se culcă alături cu brațele întinse, astfel încât degetele lor să se atingă. Al treilea sare peste primul și peste al doilea și la fel se culcă, respectând aceeași distanță. Jocul continuă până când toată echipa a trecut peste linia de finish.

JOCUL „ECHILIBRUL GRUPULUI”

Obiective:

- dezvoltarea cooperării și a comunicării nonverbale.

Materiale: ecusoane cu numere.

Desfășurare: Participanții formează perechi și, ținându-se de mâini, se așează și se ridică. Același exercițiu este repetat în grupuri a câte 4 persoane. Apoi se formează grupuri a câte opt participanți care se vor ține de mâini pe cerc. Membrii fiecărui grup își atribuie numere pare și impare. La semnalul educatorului, persoanele cu numere pare se înclină înapoi, iar cele cu numere impare se înclină înainte, astfel atingând un echilibru de grup.

Anexa 6. Caracteristicile copilului echilibrat emoțional

- Ai un copil relaxat și calm, cam tot atât de activ ca ceilalți de vârsta lui.
- Răspunde solicitărilor tale în mare parte din timp.
- Simți că aveți o relație echilibrată și stabilă.
- Este prietenos și acceptă cu drag copiii noi.
- Tolarează cu ușurință să experimenteze activități noi.
- Nu-i lipsește echilibrul și stabilitatea.
- Se adaptează unor situații noi.
- Este atent la școală și cadrele didactice îl apreciază ca fiind un copil stabil, atent, receptiv.
- Comunică anumite neplăceri și împărtășește cu familia întâmplări plăcute sau neplăcute.
- Faceți planuri împreună, se implică în activități comune.
- Dacă toate acestea se întâmplă, atunci pot spune că sunteți niște părinți fericiți!

Anexa 7. Sfaturi utile pentru părinți

- Alungați stresul și anxietatea dumneavoastră mai întâi, pentru a-i insufla liniște și siguranță copilului.
- Reamintiți-i copilului dumneavoastră că anume școala este locul unde își poate revedea vechii prieteni.
- Dragostea copilului pentru carte începe de la dumneavoastră.
- Trebuie să-i vorbiți cu entuziasm despre frumusețea de a învăța lucruri noi.
- Încurajați-l să vă povestească despre toate temerile lui și încercați să găsiți soluții.
- Ascultați-l, înțelegeți-l, acceptați-i emoțiile și empatizați cu el.
- Susțineți-l în rezolvarea nemulțumirilor și căutați să vedeți lucrurile și din perspectiva lui.
- Problemele copilului nu sunt mai puțin importante doar pentru că este la început de viață.
- Fiți exigenți, dar corecți. Copiii vă vor aprecia.
- Faceți ca și copilul să se simtă util și valoros.
- Întrebați copilul ce așteptări are de la școală, deoarece este un aspect important, iar răspunsurile lui vă vor ajuta să înțelegeți dacă mai sunt aspecte pe care nu i le-ați explicat cum trebuie.
- Stăpâniți-vă emoțiile. Nu vă înfuriați, furia duce la interpretări greșite.
- Veți comunica mai ușor, dacă veți zâmbi.
- Atunci când oferiți copilului o îmbrățișare, nu grăbiți momentul. Lăsați copilul să aleagă când ne dă drumul din brațe. Nu aveți de unde ști câtă nevoie are de acea îmbrățișare. Îi face foarte bine să ne simtă aproape și să-și poată reîncărca sufletul cu iubire, bucurie și încredere.
- Punctați mai mult succesele decât eșecurile personale și ale copilului.
- Încercați să-i încurajați pe copii cât mai des și permiteți-le independența.

- Oferiți-le copiilor libertatea de a greși cu discutarea cauzelor și consecințelor pentru ei și pentru cei din jur.
- Iubiți copiii necondiționat, dar puneți limite.
- Fiți disponibil, ascultați copiii atunci când au nevoie, permiteți explorarea și încurajați întrebările.
- Evitați ironia, ridiculizarea.
- Observați ce interese au și ajutați-i să-și dezvolte talentele.
- Dacă vedeți că copilul face ceva frumos, spuneți-i:
 - Îmi place cum...
 - Mă bucur că...
 - Ai reușit să...
 - Ai procedat corect...
 - Faci bine când...
- Când copilul este cuprins de îngrijorare sau neliniște, spuneți-i:
 - „Sunt aici, lângă tine. Ești în siguranță”
 - „Știu că ești speriat acum. Știu cum e, pentru că și eu mă sperii din când în când.”
 - „Ce ai vrea să faci pentru a te liniști?”

Anexa 8. Recomandări pentru cadrele didactice în asigurarea confortului emoțional al părinților

- Comunicați clar și coerent.
- Folosiți un ton adecvat.
- Manifestați respect: salutați copilul și părintele folosind numele acestora, zâmbiți.
- Este important să comunicați în mod sistematic cu părinții, nu numai la nevoie. În felul acesta se va crea un mecanism clar, comunicarea va fi așteptată, iar părinții se vor simți încurajați să participe și să se implice mai mult în viața școlară a copiilor lor.
- Ascultați-i pe părinți și adresați-le întrebări pentru a le înțelege mai bine comportamentul, îngrijorările, percepțiile și acțiunile.
- Cultivați sentimentul de încredere. Este esențial pentru părinți să poată avea încredere în cadrele didactice.
- Când discutați cu părinții, asigurați-vă că aceștia au încrederea în confidențialitatea comunicării și că principalul scop este acela de a asigura interesul suprem al elevilor.
- Nu există o rețetă general-valabilă în materie de comunicare părinte-cadru didactic. Identificați instrumentele de comunicare adecvate fiecărei familii și folosiți-le. În unele cazuri, va fi nevoie de o combinație de instrumente/abordări pentru a vă asigura că ajungeți la fiecare familie.
- Trebuie să aveți în vedere că familiile vin din contexte diferite și au convingeri diverse.
- Puneți-i în valoare pe părinți implicându-i în educația copiilor și recunoscându-le implicarea.
- Încurajați părinții să vorbească cu dumneavoastră.
- Creați mecanisme de feedback clare și accesibile pentru familii, astfel încât acestea să-și poată exprima opiniile, îngrijorările și așteptările. Odată ce aceste mecanisme au fost stabilite, asigurați-vă că funcționează, pentru a păstra nivelul de încredere și implicare.

Anexa 9. Acțiuni de eficientizare a parteneriatului cu părinții

după J. Lamb și W.A. Lamb [41]:

- **Informarea.** Părinții doresc să se informeze asupra dezvoltării copilului lor și asupra rolurilor educative pe care le au.
- **Achiziții necesare.** Există suficiente informații și competențe utile care pot fi sistematizate pentru a putea fi transmise părinților.
- **Calitatea relațiilor.** Implicarea părinților în educație îmbogățește calitatea relațiilor interindividuale în comunitate.
- **Completarea acțiunilor cu copiii.** Lucrul cu părinții amplifică rezultatele obținute în activitățile socio-educative desfășurate cu copiii în școală sau în alte instituții educaționale.
- **Emanciparea adulților.** Educația părinților favorizează emanciparea adultului și a copilului în interdependență și activează autonomia, îmbogățește personalitatea, încurajează maturitatea prin dezvoltarea responsabilităților sociale.
- **Situații de criză.** Părinții devin parteneri cu precădere atunci când copilul manifestă tulburări afective sau de altă natură.
- **Prevenirea situațiilor-problemă** sau a riscurilor în educație și dezvoltare nu este decât recunoașterea importanței rolului pe care îl au părinții și a faptului că trebuie sprijiniți ca să îl joace.
- **Sprijin pentru parcursul școlar.** Studiile demonstrează eficacitatea educației părinților în special în ceea ce privește parcursul școlar al copilului.
- **Descoperirea de sine.** Educația părinților este o formă de perfecționare a adulților și conectarea lor la cunoașterea și descoperirea de sine.
- **Legătura dintre generații.** Activitățile desfășurate cu părinții sprijină și flexibilizează legăturile dintre generații.
- **Actualizarea educației.** Educația părinților condiționează respectarea drepturilor copilului realizând puntea necesară între tradiție și modernism în educație.

Anexa 10. Grilă de observare a comportamentului emoțional al copiilor

(Adaptare după Catrinel A. Ștefan, Kallya Eva, 2007)

| Competențe emoționale | | Aspecte specifice în dezvoltarea competențelor emoționale | Manifestări indezirabile observate |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Trăirea și exprimarea emoțiilor | <ul style="list-style-type: none"> • Conștientizează trăirile emoționale proprii • Transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională • Manifestă empatie | <ul style="list-style-type: none"> • Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul. • Exprimă mândria și rușinea, verbal și prin gesturi. • Respectă regulile de exprimare emoțională: exemplu, <i>nu râd când nu este cazul</i> • Manifestă empatie, verbal, prin afirmații: <i>Și eu m-am lovit, dar mi-a trecut!</i> | |
| Recunoașterea și înțelegerea emoțiilor | <ul style="list-style-type: none"> • Identifică emoțiile pe baza indicilor nonverbalii • Denumeste emoțiile • Înțelege cauzele și consecințele emoțiilor | <ul style="list-style-type: none"> • Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust. • Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat. • Înțelege cauzele unei emoții cu ajutor minim din partea adultului. | |

| Competențe emoționale | Aspecte specifice în dezvoltarea competențelor emoționale | Manifestări indezirabile observate |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Regalarea emoțiilor | <ul style="list-style-type: none">• Utilizează strategii de reglare emoțională adecvate vârstei• Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie fără ajutorul unui adult• Minimalizează importanța unei jucării sau a unui obiect inaccesibil:! <i>Mă pot juca cu mingea!</i> | |